أسهل الطرق
إلى
السعادة والنجاح



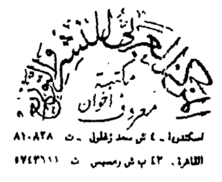
منشاوى غانم جابر

أسهل الطرق

إلى السعادة والنجاح

منشاوى جابر غانم

IINA



اسكندرية ـ ٤ ش سعد زغلول ـ ت ٨١٠٨٢٨
القاهرة ـ ٤٢ ب ش رمسيس ت ٥٧٤٣٦١١

غلاف وإشراف فنى
إيهاب التركى

إخراج فنى
منى سليم

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض

مقدمة

الشباب هم ذخيرة المستقبل ، وعتاد الأمة ، وطلائع زحفها نحو المجد والرفعة والتقدم وهم رجال المستقبل ، شباب اليوم يمثلون الخامات التى تصنع منها كفايات الوطن ومتطلباته التى هو فى مسيس الحاجة إليها . إن الأمة التى تبنى المصانع وتنشئ المنشآت لسد حاجاتها وبناء مستقبلها لاتستغنى أن تبنى فيما تبنى ، وتنشئ فيما تنشىء ، شبابا وثابا فتيا ، متكاملا سويا قوى الجسم والعقل والروح ، بل إن تصنيع النفوس ، وتنشئة الرجال ألزم وأوجب ، وأشق وأصعب ، وهى حرفة الأنبياء والمرسلين ورسالة العباقرة والحكماء والمصلحين ، والشغل الشاغل للهداة والمربين والمعلمين .

الشباب مرحلة فى العمر ، ينبنى عليها العمر كله ، ومن شب على شئ شاب عليه، والانطباعات الأولى التى ينطبع عليها الشباب فى مستهل حياته تكون ذات أثر فعال فى مستقبل حياته ، إن خيراً فخير ، وإن شراً فشر . الشباب فترة من العمر يكون الانسان فيها أكثر تجاوباً ، وأسهل طواعية ، وأسرع قبولاً لما يدعى إليه ، لأنه يكون كالصحيفة البيضاء التى لم يخط فيها شئ ، كالعجينة اللينة القابلة لأن تشكل منها أجمل الأشكال أو أقبحها ، كالغصون اللدنة الرطبة القابلة للتقويم والتعديل والاعتدال ، لأنها لم تتخشب بعد .

الشباب فى كل أمة هم بسمة حاضرها وإشراقة الأمل فى مستقبلها ، هم عمادها وسنادها ؛ هم شباب اليوم ورجال الغد ؛ على أكتافهم وبسواعدهم يقوم بنيانها الشامخ وينهض عزها . ولايمكن لأمة أن تنهض أو يقوم لها كيان إلا بسواعد شبابها القوية

وعلى أكتافهم الفتية . ولقد صدق من قال

" أرنى شباب أمة أنبئك بمستقبلها " . ومعنى هذا بوضوح أنه كيفما يكون الشباب فى أمة من الأمم يكون حاضرها ، ويكون مستقبلها ،

منشاوى جابر غانم

الفصل الأول

الصداقة

كيف تكسب الأصدقاء وتحتفظ بهم ؟

ليس هناك ثمة قواعد وقوانين ثابتة تصلح لتدعيم القدرة على كسب الأصدقاء عند الجميع . فينبغى للمرء أن تكون لديه الرغبة فى ذلك والاستعداد للعمل على تحقيقه ، وإلا فلن يتسنى له أبداً تعلم المهارات اللازمة ، مثله فى ذلك مثل من يريد أن يتعلم العزف على الكمان ولكنه لايشعر بالرغبة فى التمرن عليه . على أنه إذا توافرت لدى المرء رغبه صادقة فى كسب الأصدقاء فقد تساعده الاقتراحات التالية على بلوغ هدفه وهذه الاقتراحات هى :

١ - أحسن استقبال الناس وحيهم من قلبك .

٢ - ادرس المشاعر المتبادلة بينك وبين معارفك الجدد : هل هم يرتاحون إليك أم هم ينتهزون أول فرصة للانصراف عنك إلى غيرك ؟

٣ - تعلم حسن الإصغاء ، فإذا اضطررت إلى تغيير موضوع الحديث فلتتوخ اللباقة فى ذلك.

٤ - تعمد أن يعرف الناس أنك تحترمهم وتعتقد فى أهميتهم .

٥ - نمّ روح المرح عندك وذلك بالتدرب على رؤية الجوانب الفكهة في المواقف الجادة ، وعلى تقبل النكتة التى تقال عنك بروح طيبة .

٦ - تجنب إبداء الملاحظات القاسية حتى ولو فى مناقشة حادة .

٧ - احتفظ بالأسرار لنفسك ، فأحفظ الناس للسر هو من حفظ سر نفسه .

٨ - عبِّر عن صادق احترامك لعادات الآخرين وتقاليدهم .

٩ - كن لبقاً مع من يلتمسون العون منك ، شاركهم مشاعرهم وأبدِ استعدادك لفهم ظروفهم وتقديرها .

١٠ - كن سخياً في تقديرك وثنائك على مايحققه الآخرون من طيب التفكير والانتاج .

١١ - تذكر مايحبه الآخرون ومالايحبونه ، واذكر بنوع خاص تلك المناسبات التى يهتمون بإحيائها .

١٢ - حاول أن تكتشف فى غيرك تلك السمات التى تميزه عن بقيه الناس ، وعبر عن تقديرك لها ، وشجعه على تنميتها وحسن استغلالها .

١٣ - ادرس الوسائل التى يمكن اتخاذها لمساعدة زائريك على الشعور بالرضا والارتياح فى بيتك .. تعلم فن الضيافة وتدرب عليه .

١٤ - لاتمانع فى أن تتيح للآخرين فرص الاستمتاع باسداء الخدمات إليك .

***

ما هى أخطار الصداقة ؟!!

احذر عدوك مرة واحذر صديقك ألف مرة

فلربما انقلب الصديق فكان أعلم بالمضرة

نعم فلقد صدق هذا الشاعر فيما قال لأن الصداقة ليست كلها وباستمرار خيراً لايأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه . إنها سيف ذو حدين ، فإذا ماأحسن

استخدام الصداقة والسير على أسسها الصحيحة ، عندئذ تكون نعمة عظيمة تأتى بأحسن الثمار . أما إذا أسئ استخدام الصداقة ، فإنها عندئذ تصير نكبة على الصديقين معاً .

وأول تلك المخاطر التى تحيق بالصداقة والتى يمكن أن تتأتى عنها إذا ماأسئ استخدامها هو اندماج الصديقين الواحد منهما فى الآخر وذوبان شخصية كل منهما فى الأخرى . ومعنى هذا الذوبان فقدان القوام الذاتى للشخصية وفقدانها لاستقلالها الشخصى . ويترتب على هذا الذوبان فقدان القدرة على النقد وازدياد القابلية لتقبل الإيحاء ، وازدياد القابلية للتقليد اللاشعورى . والواقع أن الشخصية بركونها إلى الكسل العقلى ومسايرة الصديق ، إنما تصاب فى نهاية المطاف بالعجز عن نقد المواقف المتباينة ، وتصاب بالتالى بالاستعداد الدائم للانصياع والتبعية .

وثانى هذه المخاطر أنه إذا كان أحد الصديقين ذا طموح منخفض ومتصفاً برذائل خلقية معينة ، فأغلب الظن أن الصديق الآخر سوف يهبط إلى مستواه النفسى والخلقى. وثمة خطر ثالث يحيق بالصداقة هو خطر تضييع الوقت . فواقع الأمر أن كثيراً من الصداقات تتصف بضياع الوقت الطويل فى غير ماجدوى . فلقد تجد الصديق يقضى الساعات تلو الساعات فى أحاديث فارغة ينصب أغلبها على تناول تصرفات الآخرين بالنقد اللاذع أو السخرية . وقد تجد أصدقاء آخرين يضيعون وقتهم فى لعب"الطاولة" أو " الكوتشينة " على المقاهى أو فى بيوتهم . ومثل هذه الصداقة إنما تأتى بكل شر على المشتركين فيها . إنها صداقة الضائعين الخاسرين .

والخطر الثالث ولعله هو الأشد خطورة ألا وهو العداء المستخفى فى ثوب الصداقة، وهذا النوع خطير جداً لأن العدو فى هذه الحالة يستطيع أن يدلف إلى أسرار عدوه ويكشف النقاب عنها ، ويستطيع أن يقوض قلاعه من الداخل . ويستطيع بالطرق السلمية الهادئة والمتدرجة ببطء أن يحقق أهدافه الوخيمة المخربة التى تنتهى بالصديق

إلى الهزيمة المنكرة .

والواقع أن الصداقة حتى تلك الصداقة النظيفة إنما تتضمن كثيراً من المسئوليات والواجبات التى يلتزم الصديق بأدائها . فالصداقة ليست وقتاً لذيذاً يقضى فى الضحك والتسلية وقطع الوقت ، إنها فوق ذلك وأهم من ذلك واجبات ومسئوليات يجب على الصديق الوفاء بها والنهوض بأعبائها وإلا فإنه يكون عاجزاً عن القيام بعقد صداقة سليمة قائمة على أسس متينة .

***

ما هى الصفات التى يرفضها الشباب فى أصدقائهم؟ وما هى الصفات الصحيحة للصديق المثالى؟

الصداقة علاقة إنسانية لا يمكن الاستغناء عنها فى أى زمان ومكان لأنها تشبع الكثير من احتياجات الانسان النفسية وتمده بالعاطفة المتبادلة والأمان والسعادة والراحة النفسية والشعور بالجماعة .

ولكن العامل الذى ينبغى تذكره جيدا هو أن كل إنسان لابد وأن يكون به عيب فلا يوجد حتى اليوم الانسان المثالى الخالى من العيوب لذلك فلابد للصديق أن يتعامل مع صديقه من خلال الصفات الحسنه والجوانب الطيبة فيه ويحاول أن ينميها على قدر الامكان وعليه أن يتجنب النواحى السيئة فيه ويحاول أن يتخلص منها على قدر الامكان أيضا سواء تم ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر .

وهذا ينطبق على من تتغلب النواحى الطيبة فيهم على النواحى السيئة ، ولكن هناك من وصل بهم فساد الخلق وسوء الطوية الى درجة كبيرة وفى هذه الحالة يكون تجنبهم خيرا من محاولة استمالتهم بالصداقة .

وعموما فإنه يجب التأنى فى إصدار الأحكام على الناس ومراعاة الدقة

فى هذا الامر كذلك يجب على الصديق ألا يحمل صديقه فوق امكاناته وقدراته مع مراعاة الظروف من كافة جوانبها حتى لا يصدم فى صديقه بينما هو برىءأضف إلى ذلك أن الصداقة تنجح أكثر كلما تقارب المستوى الفكرى والثقافى والعلمى بين الأصدقاء .

والشريعة الغراء تحث الشاب على أن يتخير أصدقاء من ذوى الدين والخلق القويم ونقصد بذلك الانسان الذى يفعل ما أمر الله به ويترك ما نهى الله عنه فالله تعالى أمر بالتقوي والاحسان والصدق فى القول والاخلاص وأداء الامانات والعطف والرحمة والعفو عند المقدرة وعدم الخيانة وصيانه العرض واحترام حرمة البيوت والعون عند الحاجة .

واذا نظرنا إلى جميع هذه الصفات التى أمر الله عباده أن يتصفوا بها لوجدناها نفس الصفات الاساسية المطلوب توافرها فى الصديق وبالتالى يجب تجنب مصادقة الخائن أو هاتك العرض أو الانانى أو الظالم أو المنافق أو الكاذب أو الزانى أو شارب الخمر وهؤلاء يسعون فى الأرض فسادا .

فإذا عملنا بهذا الهدى الإلهى لأصبح اختيارا سليما مبنيا على أسس ناجحة ، وذلك لأن الصديق يتأثر بصديقه ويؤثر فيه فالشخص التقى يقود صديقه الى التقى والشخص الفاسد يقود صديقه الى الفساد ، وصدق الرسول الكريم حين قال " المرء على دين خليله فلينظر أيكم من يخالل "

وأخيرا أود أن أقول إنه على الصديق أن يتخلص من عيوبه البسيطة ويتخذ من الحديث النبوى الشريف " انصر أخاك ظالما أو مظلوما قيل يا رسول الله أنصره مظلوما فكيف أنصره ظالما ؟ قال تكفه عن ظلمه ذاك نصرك أياه "

***

من أغرب النقائض فى الطبيعة البشرية ماجاء فى الحديث النبوى الشريف " اتق شر من أحسنت إليه " . وقد كان المفهوم والمعقول أن تأسر بإحسانك الناس ، فيحفظوا لك هذه اليد ، حفظاً للجميل ، وإقراراً بالمعروف ، ولكن العكس هو الصحيح ، إذ يتنكر معظم الناس لصاحب الجميل ، وينقلبون عليه ، ويفتكون به ، كما يقولون فى الأمثال " يعض اليد اللى اتمدت له " أو " آخر خدمة اللئيم علقة " . وهو الذى عناه الشاعر بقوله :

إذا أنت أكرمت الكريم ملكته . وإن أنت أكرمت اللئيم تمردا !

فهذا الذى يعود بالشر على من أحسن إليه ويعض يد من ساعده هو لئيم الطباع . ولكن ماالعلة النفسانية التى جعلت اللئيم لئيماً ، وكيف اضطرب تكوين طبعه حتى أصبح على هذه الحال ؟ يروى فى قديم الزمان أن مهندساً اسمه سنمار ، دعاه النعمان ابن المنذر ، فبنى له قصراً لم يشهد التاريخ له مثيلاً ، ثم إن الملك دعا سنمار إلى الصعود فوق القصر ، وبينما هو يطل من فوق السور دفعه فوقع على الأرض ومات شر ميتة ، حتى لقد ذهب مثلاً يقال بين الناس ، فقيل " جزاء سنمار " لمن يلقى الشر على المعروف .

وذهبوا فى أسباب تلك القتلة الشنيعة أسباباً كثيرة ، فقال بعضهم إن سنمار حكى للملك أنه ابتنى القصر بطريقة خاصة ، وجعل فيه حجراً إذا نزع انهار البناء كله ، وأبى أن يدل الملك على ذلك الحجر ، واحتفظ به سراً ، فما كان من الملك إلا أن قتله حتى لايهدم القصر يوماً من الأيام فيأمن جانبه .

والأقرب إلى المعقول مازعمه الرواة من أن الملك خشى أن يلتحق سنمار بخدمة غيره من الملوك فيبدع له بناء يفوق القصر الذى سبق أن شيده ، وتنعدم بذلك الميزة التى ينفرد بها على غيره ، فبادر بقتله من أجل ذلك . وهنا نجد السر الحقيقى فى

الشر الذى يجازى به صاحب الإحسان ، نعنى : حب السيطرة . فإذا شئنا أن نلتمس علة الشر الذى يرتكبه المرء ضد من أحسن إليه ، ستقول إنك لاتحسن إلا لصاحب حاجة، وصاحب الحاجة ضعيف أو ذليل ، فقد يكون فقيراً إلى المال فتعطيه مايأكل به أو يرضى به حاجته الضرورية ، فلما تنقشع عنه سحابة الفقر ، وينصلح أمره ويصبح فى عداد الأغنياء ، يستنكف أن يعرف عنه ماكان عليه من سابق الفقر ، وأكثر الناس علماً بحاله هو ذلك الذى مد يده إليه حين كان محتاجاً ، ويستطيع أن يكشف أمره ويعلن خبره الصحيح . وعندئذ تجرح كرامة هذا الغنى وتنحط منزلته أمام معارفه الذين يجهلون ماضيه ، لذلك كان من مصلحته أن يختفى من الوجود ، ذلك الشخص الذى أحسن إليه وأنقذه من محنته ، فيصيبه منه ماأصاب سنمار . ولذلك يجب أن ننظر إلى المسألة من جانب المحسن أيضاً ، فلعله بإحسانه يشهر بصاحب الحاجة ويوغر صدره.

وجملة القول أن الشر الذى يرتكبه من تلقى الإحسان ، قد يندفع إليه بسبب الطريقة التى اتبعها المحسن . ومن الأقاصيص التى تروى وهى إلى الفكاهات أقرب ، أن شخصاً أقرض صديقاً حذاء جديداً يلبسه ، ثم سار معه فى الطريق يقول له : اصعد على السلم ولاتحك بقدمك الأرض ، حاذر أن يتسخ الحذاء ، وهكذا فلا غرابة أن يضيق صدر الصديق وأن ينتهز الفرصة للانتقام ، لأنه لايرضى بالمذلة .

***

ان قول الحق لم يدع لى صديقا .. مامدى صحة هذه العبارة؟

تلك كلمة حكيم من حكماء العرب ، كانوا يحكمونه فى مشاكلهم ، ويرجعون إليه فى أمورهم ، إذا التبست واحتاجت إلى قلب مشرق بنور الحكمة ، وعقل مدرك .

وانتهت به تجاربه ، وقد شارف على التسعين أو جاوزها ، إلى تلك الكلمة ، أفتسرى في هذا الوجود ، وهذا العصر الذى نحن فيه فى أواخر القرن العشرين ؟!

والجواب على ذلك هو بلا شك .. بنعم ، وسواء كان ذلك فى الماضى أم فى الحاضر أو فى المستقبل ، ولعلك تتساءل ماهو السر فى ذلك ؟ السر فى ذلك هو شح النفوس، فالنفوس إذا نازعت شحّت ، وإن خالفت جفت ، وإن اصطدمت خَنست . " ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون " وفى هذه الحال يثقل الحق ،ويخف الباطل ، وإن كانت نتيجة الحق خيراً ونتيجة الباطل شراً ، كما قال على بن أبى طالب كرم الله وجهه "الحق ثقيل مرئ ، والباطل خفيف وبئ " أى أن الحق ، وان كان ثقيلاً ، فإن نتيجته تستمرئها النفوس الطيبة ، والباطل ، وإن كان خفيفاً ، فنتيجته تتأثم منها النفوس وتفسد بها الجماعة .

فالناطق بالحق يستثقل قوله ذوو الأهواء ، وتشح النفوس فلا تقبله ، وقد قال الله سبحانه وتعالى عمن كانوا يحتكمون إلى النبى صلى الله تعالى عليه وسلم ، فيشق عليهم حكمه إن خالف هواهم ، ويذعنون له إن وافقه ، قال تعالت كلماته " وَإِذَا دُعُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِّنْهُم مُّعْرِضُونَ ﴿٤٨﴾ وَإِن يَكُن لَّهُمُ ٱلْحَقُّ يَأْتُوٓاْ إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ ﴿٤٩﴾ أَفِى قُلُوبِهِم مَّرَضٌ أَمِ ٱرْتَابُوٓاْ أَمْ يَخَافُونَ أَن يَحِيفَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُۥ ۚ بَلْ أُوْلَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّـٰلِمُونَ ﴿٥٠﴾ إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَن يَقُولُواْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۚ وَأُوْلَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿٥١﴾ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَيَخْشَ ٱللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُوْلَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْفَآئِزُونَ ﴿٥٢﴾ (من ٤٨-٥٢ سورة النور)

ولقد يحفظ التاريخ كلمتين لحاكمين أحدهما إمام ، والآخر ملك ، وفرق مابين الكلمتين هو فرق مابين إمام عادل وملك من ملوك الأرض . يروى التاريخ أن رجلاً قال لعمر بن الخطاب " اتق الله " فقال بعض الجالسين :

إذا لم نسمعها " تلك كلمة الإمام الذى لم ير تاريخ الإنسانية أعدل منه بعد النبيين .

أما الكلمة الثانية ، فهى لعبد الملك بن مروان ، فقد قال " من قال لى اتق الله قطعت عنقه " . والفرق بين الكلمتين هو الفرق بين حكم العدالة فى سموها القدسى ، وبين حكم الأثرة وحب الذات فى انهوائه الأرضى ، ولذلك ثبت هذا حكمه بأمثال الحجاج الثقفى ، أما عمر فكان حكمه ثابتاً بحكم القرآن والعدل الذى قال رضى الله عنه فيه " الرجوع إلى الحق خير من التمادى فى الباطل " .

وإذا كانت كلمة الحق فى ذاتها صعبة الاحتمال تحتاج إلى قوة نفسية إذا كانت مخالفة ، وليست موافقة ولم تكن فى عبارة عاطفة ، فإن الصداقة قد تزيدها صعوبة ، فتشق الإحساس شقاً ، ويتألم الصديق من صديقه إذا جابهه بعيب فيه ، أو خطأ فى قول أو فعل فإنه إذا لم يكن ذا وعى وقدرة وإدراك ، وكانت المحبة وثيقة ، ولم يعلم أن خير الأصدقاء من يهدى إلى صديقه عيوب نفسه ، ولم يدهن معه فى قول ليخفى عنه عيوبه ، فالصديق مرآة صديقه ، وقد قال أحد القدماء كلمة فحواها الآتى " أخ لك كلما لقيك ذكرك بعيب فيك ، خير من أخ كلما لقيك وضع فى كفك ديناراً".

وفى بعض الأحوال يظن بعض الأصدقاء أن تنبيه الصديق جرح وقطع للمودة ، وأنه كان يجب أن يدارى ويوارى ، ولايصارح أو يجابه . ويظن أن المصارحة تهجم والمكاشفة تجهم ولاشك أن هذا الفهم لذاك الأمر هو خطأ لاجدال عليه ولاريب فيه

وإذا كان الصديق من ذوى المناصب ، أو ممن لهم فى الأمور العامة ولاية ويتبرمون بالنقدولوكان حقاً فإن الصديق يصعب عليه أن يؤدى واجبه فى قول الحق ، فإذا قال له ماينبغى سراً أهمله ، وإذا قال له علناً ظن أنه انضم إلى خصومه ، ونزع ولاية الصداقة ، وولاء المحبة ، واعتقد أنه خصم له ، وليس ولياً ، وحينئذ تذهب الصداقة

ضياعاً ، إذ يكون الصديق بين أمرين لاثالث لهما . اما أن يُدهِنَ له فى القول ، كما يدهنون ، وبذلك يكون قد شارك فى إثم بالنسبة للصديق ، اذ تركه يَعْمَه فى غيه من غير إرشاد ، وإما أن يقول له مايراه حقاً ، وفيه السداد ، والوصول إلى الغاية من أقرب طريق مستقيم ، فإن كان صديقاً يعرف معنى الصداقة ، فإنه سيختار الثانى مع مافيه من قَتَاد ، ويترك الأول مع مافيه من عافية .

وإذا اختار الثانى ، ولم يكن صاحبه من الذين يستمعون إلى الحق ، وكثير ماهم ، فإن الصداقة ستضيع ، ولكن ولاء للحق يبقى ، وقديماً قال بعض الفلاسفة وهو أرسطو عن أستاذه أفلاطون إن أفلاطون صديقي والحق صديقي ، ولكن صداقتى للحق أعظم ، ورجح مخالفته فى الحق على صداقته .

***

ما هى الأسس السليمة التى ينبغى أن تقوم عليها الصداقة ؟

١ - ينبغى أن تقوم الصداقة على الإحساس بالود المتبادل . ولاشك أن من أهم عوامل استمرار الود وزيادته تقديم الهدايا فى المناسبات إلى الصديق . فالهدية بغض النظر عن قيمتها المادية تشعر الصديق بأن صديقه يفكر فيه ويرعى مشاعره . وتتمثل الهدايا بين الأصدقاء فى العادة فى الكماليات لافى الضروريات . ولكن إذا شعر الصديق أن صديقه بحاجة إلى بعض الضروريات فأولى به أن يقدمها إليه طالما أنه يثق فى أن صديقه سوف لايحس بشئ من الغضاضة أو الحرج فى ذلك .

٢ - ينبغى أن يكون الصديق على استعداد للتضحية من أجل صديقه . على أن التضحية للصديق ينبغى أن تكون بتبصر . افترض أنك تسير مع صديقك فى الطريق ، فنشب خلاف بينه وبين أحد المارة لسبب ما وكان صديقك مخطئاً على طول الخط ، وامتد النقاش بين صديقك وخصمه حتى وصل إلى حد التشابك بالأيدى . فهل عليك

فى هذا الموقف أن تعرّض نفسك للخطر وتنضم إلى صديقك وتضربا الخصم ؟

الرأى السديد فى مثل هذا الموقف هو أنه لايجب أن تقدم التضحية حتى ولو أدى ذلك إلى فسخ الصداقة . ذلك أن الحق ينبغى أن يتبع وأن يأخذ الأولوية على الصداقة. وقد صدق الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حين قال " انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً ، قالوا : يارسول الله ننصره مظلوماً فكيف ننصره ظالماً . قال (صلعم): أن تمنعه عن ظلمه . أو كما قال .

٣ - يجب أن يكون الصديق متجاوباً من الناحية الفكرية مع صديقه وأن يستمع إلى مشكلاته . وذلك بأن يفسح الوقت للإنصات لمشكلات صديقه ، وأن يتجاوب معه ويشجعه على التعبير عن خلجاته .

٤ - يجب على الصديق أن يشجع صديقه وأن يرفع من معنوياته .

٥ - ويجب على الصديق أن ينقد صديقه ، والنقد يختلف عن التوبيخ . ذلك أن النقد يتصف بإبراز المحاسن والعيوب فى الشئ موضوع النقد . وبالنسبة لصديقك عليك بتبيان ماأحسن فيه وماقصر ، وذلك بطريقة مهذبة وغير جارحة وياحبذا لو قدمت له بعض الحلول فإن ذلك سيكون أفضل من إبراز العيوب فقط .

٦ - يجب على الصديق أن يراعى شعور الصديق فى المواقف المختلفة . فيجب أن يفرح الصديق لأفراح صديقه ، كما يجب أن يحزن لأحزانه .

٧ - ويجب أن يحرص الصديق على وقت صديقة وعلى مصالحه . والواقع أن كثيراً من الأصدقاء لايراعون هذا القانون مع أصدقائهم ، بل يعمدون بطريق مباشر أو غير مباشر ، وبطريقة غير مقصودة إلى إضاعة وقت أصدقائهم . فالصداقة فى نظر هؤلاء لاتعدو أن تكون نوعاً من التسلية وقضاء الوقت بغض النظر عن أى اعتبار مصلحى .

٨ - ينبغى على الصديق أن يقيم علاقة طيبة مع أهل الصديق وأصدقائه الآخرين

ولكن هذا لايعنى بالضرورة أن يصبح صديقاً لهؤلاء الناس ، بل يجب عليه فقط أن يحسن معاملتهم وإبداء الاحترام للكبار منهم .

٩ - ينبغى ألا ينقل الصديق مايقال ضد صديقه له ، لأن فى ذلك النقل إشعالا لنار المخاصمات بين صديقه وغيره .

***

ما هى العقبات التى تعترض طريق الصداقة ؟

١ - الإسراف فى التحدث عن مشكلاتنا وشئوننا الخاصة .

٢ - تكرار التخلف عن الحضور فى المواعيد أو الحضور متأخرين .

٣ - التشدق بما نملك أو بما تحققه من نجاح

٤ - محاولة جذب انتباه الآخرين بكثرة الجدل حول المسائل السياسية والدينية

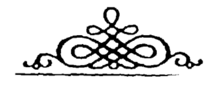
٥ - الانحاء باللائمة على الآخرين فى أمور نحمل نحن تبعاتها .

٦ - السخرية من أخطاء الآخرين بينما نعرف أنهم يبذلون قصارى جهدهم .

٧ - إبداء الملاحظات البينة الخطأ عن الآخرين . لوماً كانت أم إطراء

٨ - دس أنوفنا فيما لايعنينا

٩ - تكرار رفض الإسهام فى نشاط الجماعة أو إبداء التبرم بهذا النشاط



الفصل الثانى

الوظيفة

ما هى وسائل البحث عن عمل؟

إن من أهم وسائل البحث عن عمل هى اقتراحات الأصدقاء والأقارب فهى آراء ناجمة عن خبرة ومما لاشك فيه أنها ستكون ذات أثر فعال فى موضوع بحثك عن عمل. ففى حالة الأقارب مثلاً ستجد أن بعض أقاربك لهم تأثير ونفوذ لدى أصحاب الأعمال مما ييسر لك فرصة للحصول على وظيفة ، ولكن لاتدع التفاؤل يسير بك شوطاً بعيداً فى هذه الناحية باعتبار أن نفوذ ذوى قرباك المرموقين لدى أصحاب الأعمال يكفى لتعيينك فى الوظيفة ، فلابد أن تكون قبل كل شئ صالحاً لهذا العمل ولديك من الاستعداد مايكفى لمواجهة مطالب الوظيفة ومقتضياتها من جميع النواحى.

وثق أن استخدام نفوذ الأصدقاء والأقارب عمل مشروع لدى أصحاب الأعمال على شرط ألا تسئ استغلال هذا النفوذ .. فابحث فى ثنايا نفسك أولاً واختبر امكانياتك وطابقها بمواصفات العمل ومطالبه فإذا مااقتنعت أن الفرصة مواتيه دون حرج لقريبك أو لصديقك أو لصاحب العمل ، فلابأس من استخدام الأصدقاء والأقارب كوسيلة لتقديمك لصاحب العمل .

وأما الوسيلة الثانية فهى أن تنزل بنفسك إلى كل مكان للبحث عن الوظائف الخالية ، ولاشك أنك ستمر بمرحلة عصيبة عندما تبدأ تجوالك لتبحث بنفسك عن عمل فلن يخلو الأمر من السير لمسافات طويلة فى بعض الأحيان والانتظار الممل بقاعات الانتظار فى المكاتب والإدارات ، والتنقل بوسائل المواصلات المختلفة .. ولكن لامفر

من ذلك مادمت تبحث عن عمل ولن يضيرك ذلك مادمت تسعى لكسب العيش .

والوسيلة الثالثة هى قراءة الصحف اليومية وبعض المجلات ، فهناك العديد من الوظائف الشاغرة التى يعلن عنها كل يوم ، وعندما تجد إحدى الوظائف تتوافق مع مؤهلاتك وقدراتك وميولك ، فلا تتردد حينئذ فى الاتصال بالمعلنين وتسعى لمقابلتهم فى أول فرصة تتيسر لك ، سواء كان هذا الاتصال تلفونياً أم كتابياً أم شخصياً .

والوسيلة الأخيرة هى كتابة طلبات للالتحاق ببعض الوظائف . والغرض الأساسى من هذه الخطابات هو تحديد موعد للمقابلة الشخصية مع صاحب العمل ، وتوفر هذه الخطابات كثيراً من الجهد وخاصة فى أثناء حملتك التى تقوم بها للتفتيش عن وظائف خالية ، وغالباً ماتكون هذه المراسلات هى الوسيلة الوحيدة للحصول على موعد لمقابلة أحد أصحاب الأعمال الذين لايجدون متسعاً من الوقت لمقابلة كل من يطرق بابهم دون الارتباط بموعد سابق .

***

كيف تبحث عن وظيفة؟

١- كن عملياً:

فى البداية عليك أن ترسم لنفسك صورة واضحة عن الوظيفة التى تريدها ، كن عمليا وضع فى الاعتبار مؤهلاتك وخبراتك السابقة - إن وجدت - وصفاتك الشخصية ونوع الوظائف المتاحة لك فى الوقت الحاضر ، إبتعد عن الرومانسية وكن مرنا تذكر أن هذه الوظيفة مجرد بداية باب يفتح لك الطريق أما الوظائف الأرقى والمراتب الأعلى فلا يمكن الوصول إلى القمة بقفزة واحدة ، وإنما عليك أن تصعد السلم درجة درجة .

٢- نم قدراتك:

حاول أن ترفع مستوى مؤهلاتك ، لا تتوقف عن التقدم ، أتقن ما لديك

من لغات ، وتعلم لغات جديدة إن أمكن ، ادرس ما هو جديد ، تعرف مثلا على الحاسب الألى أو تدرب على فنون الدعاية والبيع وقيادة السيارات إن هذا لن يكلفك كثيرا ، لكنه سيترك اثرا طيبا فى شخصيتك و سيفتح أمامك مجالاأوسع للاختيار

٣- البحث عن وظيفة:

والآن كيف تبحث عن الوظيفة ؟ داوم على قراءة الصحف والمجلات وضاعف من اتصالاتك الشخصية ، فخير وسيلة للتقدم إلى وظيفة مناسبة هى اتصالاتك الواسعة المؤثرة كون دائما علاقات جديدة ، واترك باستمرار أنطباعا عاما بكفاءتك وذلك عن طريق اتباعك الجدية فى كل ما تفعل .

عندما تقرأ الاعلانات فى الصحف تأكد من أنك تحتاج بالفعل الى الوظيفة المعلن عنها قبل التقدم إليها لا تهتم بإرسال طلبات التحاق إلى وظائف لا توافق احتياجاتك ، ان التطلع الى وظيفة غير مناسبة يعتبر مضيعة للوقت لاحظ ان المهارات الخاصة المطلوبة كالاختزال أو قيادة السيارات تعتبر جزءا من الوظيفة ، فاذا لم يكن لديك تلك المهارات المعلن عنها فلا تتقدم لتلك الوظيفة .

٤- كون فكرة عن العمل وطبيعته:

اذا عثرت على اعلان الوظيفة الموجودة أو توصلت اليها بالاتصال الشخصى فيمكنك أن تكون صورة واضحة أولا عن طبيعة الوظيفة مسئولياتها ، متطلباتها ، الخبرات أو المؤهلات المطلوبة والقدرات الشخصية يمكنك أيضا أن تلم بنشاط الشركة وأوجه النشاط التى تمارسها ومدى ما تتمتع به من سمعة طيبة .

٥- استفهم هاتفياً:

إذا تضمن الاعلان عن الوظيفة رقم الهاتف فلا تتردد في الاتصال بالشركة هاتفيا لتتعرف اكثر على طبيعة العمل والمرتب ومواعيد العمل وما الى ذلك مما يهمك ، وفى حالة ما إذا وجدت العمل فى أثناء تجوالك فى الشوارع فحاول أن تعرف كل شيء من الشركة والموظف الذى ستقابله وأكتب مباشرة لهم لاحظ أن طلبك هو بمثابة أول انطباع تأخذه الشركة عنك إنه جواز المرور الى المقابلة الشخصية ، لذلك يجب أن يتم فى دقة كاملة ويكتب بوضوح وبطريقة جذابة .

٦- جهز الأوراق المطلوبة:

ارسل طلب الالتحاق إلى كل وظيفة تجدها مناسبة احتفظ بنسخ من طلبات الالتحاق المقدمة حتى يسهل الرجوع اليها عند الحاجة عندما تستدعى الى مقابلة الاختبار حاول ان تعد نفسك اولا قبل الذهاب ، أقر صورة الطلب الذى أرسلته جهز الاوراق الرسمية المطلوبة مثل شهادة التخرج شهادة الخبرة ، المعاملة العسكرية - ان وجدت - ويمكن الاكتفاء بصورة من تلك الشهادات لحين الحصول على الوظيفة .

٧- تعرف على مكان العمل مسبقاً:

كن مستعدا للاجابة على أى سؤال يوجه لك ، حاول أن تقرأ بعض الموضوعات التى يمكن أن تفيدك فى المقابلة ، تأكد من اكتمال الملابس التى سترتديها للمقابلة ومن نظافة الحذاء.اذهب الى المكان الذى ستجري فيه المقابلة لتعرف موقعه والطريق المؤدى اليه حتى لا تضيع وقتك وتفقد هدوءك في البحث عنه يوم المقابلة كذلك سوف تتاح لك الفرصة لمعرفة طريقة ومصاريف الانتقال من وإلى مكان عملك المنتظر .

٨- الاستعداد لمقابلة الاختبار:

نم مبكرا بعد تناول عشاء خفيف واستيقظ مبكرا تناول فطورا خفيفا ، ثم اقض بعض الوقت فى التأمل وترتيب أفكارك ، ابدأ فى ارتداء ملابسك فى هدوء وبطء حتى ينعكس هذا الهدوء الى داخلك فتصبح أكثر تأثيرا فى المقابلة.لابد أن تكون ملابسك بسيطة ومريحة ونظيفة.ألق نظرة أخيرة على مظهرك أمام مرآة كبيرة للتأكد من حسن مظهرك أطمئن الى وجود كل ما يلزمك من اوراق هامة حاول ان تصل الى مكان المقابلة قبل الموعد بحوالى ١٥ دقيقة .

٩- كن هادئاً مبتسماً:

عند وصولك الى مقر العمل ، تقدم بخطوات معتدلة واثقة ، وارسم على وجهك ابتسامة مشرقة اذا احسست ببعض التوتر أو القلق فحاول التخلص منه خذ نفسا عميقا قبل الدخول الى المقابلة فان هذا سوف يقلل من حده توترك تحدث بلباقة فى الموضوعات التى تجيدها تجنب الحركات العصبية كقرض الاظافر أو طرقعة الاصابع أو الهز المنتظم للرأس أو الركبة وتذكر ان التقاء الاعين فى أثناء الحديث يعطى أفضل الانطباعات حاول أن تكون إجاباتك ذات روح إيجابية .

١٠- تحذيرات:

- أن تصطحب معك أحد الأقارب أو الأصدقاء إلى مكان المقابلة .
- أن تقاطع أو تجادل أو تسفه آراء الممتحن فإنه على أقل تقدير يملك حق ترشيحك للوظيفة .
- أن تهاجم أى منشأة سبق لك العمل بها .

- أن تعطى إنطباع الخاسر المحبط الفاشل .

- أن تذهب مرتديا ملابس غير لائقة .

- أن تضع يدك على خدك أثناء المقابلة .

- أن تضع يدك فى جيب سترتك أثناء المقابلة .

- أن تومىء برأسك بدلا من الإجابة على الاسئلة بالكلمة.

- أن تسفه مؤهلاتك أو تقلل من قدر نفسك .

وأخيرا نقول أن التأثير فى المقابلات الشخصية مهارة ممكن أن تكتسب وتشحذ بالمران المتواصل ،وإذا لم يحالفك الحظ فى أول مقابلة ولم تحصل على الوظيفة فلا تيأس بل واصل سعيك وجهودك فى تتبع الاعلانات عن الوظائف الخالية الى أن يوفقك الله فى وظيفة مناسبة تحقق من خلالها أهدافك وطموحاتك .

***

كيف تحقق النجاح فى عملك؟

إننا نبغى أن يكلل النجاح حياتنا بصفة عامة وعملنا بصفة خاصة ، وكل شاب طموح يتمنى أن يحقق الرقى والتقدم فى عمله بما يكفل له الوصول إلى أعلى الدرجات منذ اللحظة التى يقع فيها اختياره على العمل الذى ينشده ، فإنه يعمل فكره، ويعتمد نجاحه فى تحقيق هذا الهدف على قدراته وامكانياته فى إنجاز عمله وعلى الفرص المكفولة له فى ميدان عمله .

وأولى الخطوات نحو ارتقاء سلم النجاح هو تقدير المسئولية ، فلا شك أن كل مدير أو صاحب عمل يهتم بأن تراعى الأوامر والتعليمات التى تصدرها المؤسسة . وقد

لاتدرك لأول وهلة السبب فى إصدار هذه التعليمات ، ولكنك ستقف على ذلك فيما بعد . ومادمت تقدر المسئولية فستعمل من جانبك على مراعاة المحافظة على مواعيد العمل دون أن تظهر ضجرك أو سخطك إذا مااضطرتك الظروف الطارئة للبقاء فى مكتبك بعد الموعد المحدد للانصراف .

والخطوة الثانية هى الكفاية ، فأنت إذا مابذلت غاية جهدك لكى تنجز عملك على الوجه الأكمل فستعرف لدى صاحب العمل أو المدير بأنك موظف كفء وقدير ، فإن صاحب العمل يهمه أن يرى الأشياء تنجز على الوجه الصحيح فى أقصر وقت مستطاع

ولن تفيد المؤسسة من الموظف الذى يقضى الساعات الطويلة فى القيام بكل جزء من عمله حتى يضمن إنجازه على الوجه الصحيح ، فالسرعة مع الدقة هما من ألزم صفات العامل والموظف القدير فى عمله .

والخطوة الثالثة هى المبادأة ، فعليك بالمبادأة والأبتكار فى عملك منذ اللحظة التى تلم فيها بالطريقة الصحيحة للعمل . ابدأ أولا بالانصات إلى مايقال لك من تعليمات وإرشادات ثم اشرع فوراً فى إنجاز العمل بالطريقة التى تراها مناسبة دون أن تتقيد بوسيلة معينة طالما أنك لاتحيد عن الطريق المرسوم لإنجاز العمل ولم تخالف التعليمات.

أما الخطوة الرابعة فهى الصدق ، فالأمانة والصدق رأسمال الموظف الناجح ولها كل التقدير لدى صاحب العمل . إنك معرض للوقوع فى الخطأ من آن لآخر - مثل كل البشر - فلا يقلقك ذلك طالما أنك تعترف بهذا الخطأ وتقبل عن طيب خاطر أى ملاحظات تبدى لتصحيحه . وثق أن صاحب العمل أو مديرك سيقدرك مادمت تسعى لتصحيح خطأك وأنت فى حالة رضا تام عن العمل .

والخطوة الخامسة هى حسن الخلق ، فكثيراً مايرجع فشل نسبة كبيرة من العمال والموظفين إلى مشاحناتهم مع رؤسائهم وزملائهم فى العمل وشكواهم التى لاتنقطع .

ولذا فمن الأصوب أن تكون حريصاً على تنمية روح المودة والألفة مع زملائك ورؤسائك حتى تنجح في عملك .

والخطوة السادسة هى المجاملة ، فللمجاملة وسعة الحيلة فى معاملة الزملاء والجمهور أثرها على النجاح فى العمل . فتجنب دائماً أن تتهكم على الغير أو تغتاب أحداً من زملائك أو تخدش شعوره أو تمس كرامته سواء بالقول أو بالإشارة .

والخطوة الأخيرة هى حسن المظهر ، فلاشك أن الأثر التى تتركه فى نفوس الآخرين يعتمد إلى حد كبير على مظهرك . فلا تفتك مراجعة ملبسك وهندامك بعناية لتتأكد من أن كل شئ يبدو نظيفاً قبل ذهابك للعمل .



الفصل الثالث

الحب و الزواج

ما هو الحب؟ وما هى شواهده وعلاماته؟

إن شواهد وعلامات الحب هى الألفة ورفع الكلفة وأن تجد نفسك فى غير حاجة إلى الكذب ... وأن يرفع الحرج بينكما ، فترى نفسك تتصرف على طبيعتك دون أن تحاول أن تكون شيئاً آخر لتعجبها ... وأن تصمتا أنتما الاثنان فيحلو الصمت وأن يتكلم أحدكما فيحلو الإصغاء ... وأن تكون الحياة معا هى مطلب كل منكما قبل النوم معا ... وألا يطفىء الفراش هذه الأشواق ولا يورث الملل ولا الضجر وإنما يورث الراحة والمودة والصداقة .

وأيضاً من علامات الحب أن تخلو العلاقة من التشنج والعصبية والعناد والكبرياء الفارغ والغيرة السخيفة والشك الأحمق والرغبة فى التسلط ، فكل هذه الأشياء من علامات الأنانية وحب النفس وليست من علامات الحب للآخر ... وأن تكون السكينة والأمان والطمأنينة هى الحالة النفسية كلما التقيتما .وألا يطول بينكما العتاب ولا يجد أحدكما حاجة إلى إعتذار الآخر عند الخطأ ، وإنما تكون السماحة والعفو وحسن الفهم هى القاعدة وألا تشبع أيكما قبلة أو عناق ولا تعود لكما راحة إلا فى الحياة معا والمسيرة معا وكفاح العمر معا.

ولو سألتم ... أهوموجود ذلك الحب .. وكيف نعثر عليه ؟ لقلت نعم

موجود ولكن نادرا ... وهو ثمرة توفيق إلهى وليس ثمرة اجتهاد شخصى . وهو نتيجة انسجام طبائع يكمل بعضها البعض الآخر ونفوس متآلفة متراحمة بالفطرة .

وشرط حدوثه أن تكون النفوس خيرة أصلاً جميلة أصلاً . والجمال النفسى والخير هو المشكاة التى يخرج منها هذا الحب . وإذا لم تكن النفوس خيرة فإنها لا تستطيع أن تعطى فهى أصلاً فقيرة مظلمة ليس عندها ما تعطيه . وإذا لم يكن هذا الحب قد صادفكم وإذا لم يصادفكم شىء فى حياتكم فالسبب أنكم لستم خيرين أصلاً فالطيور على أشكالها تقع والمجرم يتداعى حوله المجرمون والخير الفاضل يقع على شاكلته . وعدل الله لا يتخلف فلا تلوموا النصيب والقدر والحظ وإنما لوموا أنفسكم .

وإذا أردنا أن نلخص معانى الحب الكثيرة والمتعددة فى كلمة واحدة لكانت هذه الكلمة هى : التناسب . تناسب النفوس والطبائع قبل تناسب الأجسام والأعمار والثقافات .

هل هناك حب من النظرة الأولى؟

يرى البعض أنه من الصعب أن ينشأ الحب من النظرة الاولى فإذا نشأ كان هذا استلطافاً وليس حباً ، فالحب علاقة معقدة جداً تتجاوز حدود النظر . والنظرة الأولى تكون للشكل وفى داخل كل إنسان شكل معين يعشقه ويتخيله لإنسان يتمنى الحياه معه . ولكن الشكل يتعود الانسان عليه بمرور الوقت وقد تصبح صاحبة الصورة الجميلة لا تحتمل بمرور بضعة أعوام وتتحول إلى كابوس بالمعاشرة ، والحب غير ذلك تماماً ... فالحب له شكل وله مضمون ، والركن الأخير هو الأهم والمعول عليه أكثر فى مسألة الحب . والحب الحقيقى هو الذى يكون نتيجة التوافق والانسجام فى المضمون ، أما الحب القائم على الشكل فهو عادة لا يدوم ،لأن الشكل يتغير بمرور الزمن

والدليل على ذلك أن الحق تبارك وتعالى استعمل لفظ « الحب » ففى سورة يوسف يقول عز وجل « وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِۦ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِي ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ » ٣٠ يوسف وعلى العكس من ذلك استخدام الحق تباركت أسماؤه لفظ « المودة والرحمة » فى آية الزواج فقال عز من قائل « وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ » الروم الآية ٢١.

فما هو السر فى استخدام لفظ الحب فى العلاقة الأولى، واستخدام لفظ المودة والرحمة فى العلاقة الثانية؟؟

الأمر بسيط جداً ، فالحب الذى ينشأ من النظرة الأولى عادة ما يقود الانسان إلى قصة حب ملتهبة جداً ولكن قد تنتهى العلاقة بالفشل ، وهذا هو الغالب... ولا عجب فى ذلك لأنه حب قائم على الشكل لا المضمون ، والشكل يتغير بمرور الزمن أما المضمون فيبقى ولا يتغير .

إذن فالذى يضمن إستمرار الحب من النظرة الأولى هو أن يتطابق الشكل مع المضمون ، وهذا أمر نادر الحدوث . لذلك ينصح الكثير من أطباء علم النفس بالبعد عن فكرة الحب من النظرة الأولى لأن التسرع فى الحب قد يؤدى إلى مأساة فهو علاقة اكتشاف للآخر واكتشاف للذات .

من هو الشاب الذى يحظى بحب الفتاة؟

سعة الحيلة:

عندما نذكر هذا اللفظ " سعة الحيلة " فإننا نعنى به القدرة على الوقوع

على أكثر من تصرف فى الموقف الواحد وتخير أفضل تصرف من بين تلك التصرفات الكثيرة التى يستطيع أن يختار من بينها ، ومعنى هذا أن الفتاة تهفو بقلبها - إلى ذلك الشخص الذى لديه جهاز معرفى سديد يسعفه فى مواقف الحياة المتباينه ويساعده على اتخاذ المواقف الناجحة بازاء مشكلات الحياة المتباينة .

والواقع أن المرأة تنبهر غالبا بالرجل الذى يتمتع بوسائل التنفيذ الكثيرة والمتنوعة والمتجددة وهى تضع ضمن تلك الوسائل - فى الوقت الحاضر - تمتع الرجل بالاتقان بعض اللغات الاجنبية والافادة منها بل أنها تحب أيضا فى الرجل التمرس بمجموعة من المهارات العضلية وأتقانها والافادة منها فى المواقف العلمية وفى حل المشكلات العارضة .

ولا تحب المرأة الرجل المنحصر فى نطاق التخصص الضيق بل هى تحب الرجل الذى يشغف بان يتفتح على أفاق رحبة وعلى وسائل اداء كثيرة وإن يتمكن من التغلب على المشكلات العارضة التى تحتاج الى معالجة سريعة والتى تكون بحاجة الى تصرف فورى ولكن المرأة تحب للرجل أيضا التفكير فى عمله بحيث لا يأخذ الامور بسطحية أو بادعاء معرفة كل شىء بينما هو لا يتقن أى شىء .. فالرجل الذى يحظى بحبها وتهفو اليه هو الرجل الذى يحظى بتقديرها لما يتسم به من سعة الحيلة .

القدرة على التعبير:

لا نعنى بالقدرة على التعبير تلك الحدود الضيقة التى يحتلها التعبير الكلامى والتعبير الكتابى وإنما نعنى بهذا اللفظ جميع وسائل التعبير عن الشخصية سواء كان بالكلمة المنطوقة أم بالكلمة المكتوبة أم كان بالاشارة أم بالحركة أم كان بالتصرفات والمثابرة وتحقيق ذاتيه الشخصية فيما يعمل

وترك بصمته الذاتية فيما يتناوله من أشياء أو مجالات ذلك أننا نعيش فى الحياة منطبعين وطابعين ومتأثرين ومؤثرين أخذين ومعطين مقلدين ومبتكرين إلى آخر الثنائيات التى إن دلت على شىء فإنما تدل على أننا نمثل طرفا من طرفي عملية تفاعلية تتم بين كل واحد منا كأفراد وبين العالم المحيط بنا من أشياء وناس وأفكار وقيم وعلاقات .

ويهم المرء أيضا أن يكون التعبير مناسبا للمقام فلكل مقام أنواع معينه من التعبير مناسبة يجب اللجوء اليها دون غيرها والمرأة حساسة لمثل هذا التوقيت ومدى مناسبتهُ للموقف فهى تحب فى الرجل أن يكون ذواقا للمقامات المتباينةوأن يسارع الى تقديم التعبير المناسب لكل مقام فتريده أن يقدم التعبير المناسب للموقف المشمول بالفرح وأن يكون حاذقا فى تقديم التعبير الحزين أو الجاد فى موقف الحزن ، وبتعبير آخر فإن المرأة تريد الرجل أن يكون مفعما بالقدرة على المرونة التعبيرية أما أن يلتزم الرجل نمطا تعبيريا واحدا فى كل مقام فهو يضربه فى نظرها بالدم الثقيل أو بعدم القدرة على تقديم الاستجابة المناسبة لكل موقف مما يدل علي تخلف ثقافي اجتماعي لا تغفره له مهما كان حائزا علي مؤهلات دراسية رفيعة .

القدرة على الإنصات:

إن المرأة تجد قيمة لكلامها - وهى تحب أن تعبر عن مشاعرها وأفكارها - فى مدى متابعة الاخرين لها والانصات اليها وإستيعاب كل ما تفوه به من أحاديث ولسنا نبالغ اذا قلنا إن من أهم أدوات اظهار الحب لدى المرأة تقديم ما يدور بخلدها الى من تحس نحوهم بالمودة ، وعلى عكس ذلك فإن المرأة عندما ما تنبو من إحدى الشخصيات - من النساء أو من الرجال - فإنها تحرم تلك الشخصية من إخراج ذاتها الداخلية لها وعرضها عليها .

وهذا فى الواقع هو احساس المرأة عندما تجلس الى الرجل الذى فضلته

على جميع الرجال إنها تود منه أن يفتح لها صدره ويعطيها مداركه وينصت اليها بكل جوارحه والا ينصرف عنها الي أي شيء والا يقاطعها ليقول شيئا ملحا على فكره والا يسرح بفكره فى أى موضوع آخر ينجذب اليه اهتمامه وانتباهه إنها تريد التكريس الاصغائى لكل ما تقول بغض النظر عن قيمته الموضوعية

وحتى عندما يرفض الرجل الذى تحبه المرأة فكرة ما مما تعرضه من أفكار فإنها لا تريده أن يعلن لها خطأ تفكيرها أو زيفه بل يهمها أن يقدم اليها الرأى الصائب بغير تعنيف أو تقبيح لما تقول ، أنها مستعدة لان تقتنع بالصحيح وأن تنبذ الخاطىء ولكنها تلح بل وتصمم على أن تكون الطريقة التى يثنيها الرجل بها عما تقول لطيفة وبغير أن يصدم شعورها الرقيق وحساسيتها المرهفة .

ويخطىء الرجل الذى يظن أن المرأة تحبه بقدر كبير اذا هو أكثر من الكلام ، أو اذا هو أخذ فى استعراض علمه وخبراته أمامها إن المرأة بقدر حبها للتعبير عن نفسها بقدر احتقارها للرجل الذى يؤثر الكلام على الصمت أنها لا تغفر له ثرثرته وتعتبر أنه استلبها حقها فى الكلام من جهة وأنه استلب حقها ايضا فى أن يسمع إليها ويصغى الى ما تريد أن تقوله له من جهة أخرى.

إن المرأة تقدر الرجل الذى يتقن فن الانصات والذى يعمد الى تشجيعها على الكلام بعينه واهتمامه واندماجه فيما تقول وهو الشخص الذى مهما أكثرت المرأة من الكلام فإنه يظل منصتا بغير أن يبدى أية علامة تنم على الضيق والتبرم بل يطالبها بالمزيد من الكلام ولعل الرجل الذى سوف يدفع هذا الثمن وهو الانصات يربح قلب المرأة باستمرار ، بل أنها سوف تنتظره فى

أقرب لقاء وهي لا تفكر الا فيه حتى تعيد الكرة وتخرج نفسها وتعرضها أمامه ذلك أن المرأة كما قلنا لا ترى نفسها الا في التعبير .

شخص يعتمد عليه:

إن المرأة تحب في رجلها أن يكون مفعما بالاحساس وبالمسئولية والا يكون من النوع المتثائب المتكاسل أو المتباطيء والذي يترك أمواج الظروف ترفع به الى الوجهة التي تشاء بغير ان يبدى أية مقاومة أو بغير أن يكون هناك تدخل من جانبه في تحديد مجريات حياته أنها تحب الرجل المناضل الذي لا ينتظر الحظ السعيد يطرق بابه بل ذلك الذي يذهب الى باب الحظ السعيد يطرقه بشده والحاح الى ان ينفتح له ، واذا لم ينفتح بالطرق فأنه يأخذ في تحطيمه للدخول والانضمام الي أصحاب الحظ السعيد إنه ذلك الشخص الذي لا ينتظر الي أن تواتيه فرص النجاح بل هو الشخص الذي يخلق بذكائه فرص النجاح ، بل هو ذلك الذي يحيل ظروف الفشل والهزيمة الى ظروف مهيأة لقفزة نجاح باهرة .

هو ذلك الذي يصنع من المواقف الصعبة فرصا للعمل الجاد المليء بالابتكار والتجديد ويفتح أفاقا جديدة لم تكن متاحة له من قبل .

رباطة الجأش وقوة الشكيمة:

لا يختلف اثنان على أن المرأة تحب أن تكون في كنف رجل قوي يذود عن حياضها أي عدوان يمكن أن يشن عليها ومهما تقدمت بنا الحضارة ومهما صارت المرأة على قدم المساواة مع الرجل ، فإنها ما تزال تحس بأنها في حاجة الي رجل تستظل بظله ، وإنها بحاجة الى رجل شجاع قوي الشكيمة رابط الجأش يقف كقلعة حصينه تحميها من الاعداء أو من غائلة الزمن أو مما يخفيه القدر .

ورابط الجأش يستطيع أن ينظر إلى المستقبل البعيد وليس الى المستقبل القريب فحسب ، فهو يستطيع أن يرى المستقبل القريب مشحونا بالفشل والعقبات التى لا يمكن الاطأطأة الرأس لها . ولكن بصره بالمستقبل البعيد يجعله واقفا على نتائج باهرة يمكن أن تتأتى له إذا هو بدأ منذ الأن بالتجهيز للنتائج التى يمكن أن تتأتى فى ذلك المستقبل البعيد والواقع أن المرأة تعجب أشد الاعجاب بالرجل رابط الجأش لأنه فى وسط الغيوم المتلبدة يظل متماسكا لا ينهار تحت وطأة المخاطر المحدقة .

فالمرأة تعجب بالرجل القوى الذى يستطيع فى وقت اللزوم الوقوف بجانبها حتى وإن اضطر الى إستخدام قوته العضلية وما يتسنى له من أسلحة للذود عن حياضها والدفاع عن شرفها من ذئب يريد اغتصابها أو من قاطع طريق يقطع عليها الطريق أو من لص يفاجىء بيتها ويريد أن ينهب محتوياته ويعريها من مصوغاتها .

من هو الشاب الذى تكرهه الفتاة؟

الرجل المخنث:

لقظ مخنث مستمد من الحيوان الخنثى والحيوان الذى يجمع فى نطاقه الأعضاء التناسلية للذكر والانثى على السواء وبتعبير اخر فإن الفرد من تلك الكائنات الحية يقع فى مرتبه بين مرتبتين ، فلا هو ذكر ولا هو أنثى بل هو ذكر من ناحية وأنثى من ناحية أخرى ؛ والمقصود بالرجل أو المخنث ذلك الرجل الذى يتمايل فى مشيته كما تتمايل المرأة والذى يرقق من صوته حتى يصير أقرب ما يكون الى صوت المرأة ، ولا يكون صلب العود قوى الشكيمة مخشوشنا كما ينحو صوت الرجال الى الاخشوشان .

والمرأة القديرة بالتقدير تكره الرجل المخنث بل تبدى له كل احتقار ذلك أنه ينافسها فى مجال هى أولى به وأنه فى نفس الوقت مفتقر إلى الحصول

على نصيبه من الرجولة التى تجذب انتباهها وتجعل منه شخصية قوية في نظرها .

الخائن أو الذى له أكثر من قلب واحد:

المرأة تكره الرجل الذى يتسع قلبه لأكثر من حب واحد ولأكثر من امرأة واحدة يحبها حبا وجدانيا وحبا جنسيا وذلك لأن طبيعتها وتربيتها تحتمان عليها أن تستأثر بالرجل الذى تحبه بحيث لا تغتصب أية امرأة أخرى - مهما كانت - شيئا من قلبه أو أن تستولى على جزء من اهتمامه أو جانبا من عواطفه ، وطبيعه الاستئثار هذه تتزايد احتداما فى المجتمعات التى حظيت فيها المرأة بشىء من الحرية وبشىء من المساواة مع الرجل - فطالما أن المرأة مخلصة للخطيب أو للزوج فلماذا لا يكون هو بالتالى مخلصا لها ؟ ولماذا لا يبادلها حبا بحب وتكريسا بتكريس ؟

وفى مجتمع كمجتمعنا نجد أنه بالنسبه للبيئات التى تشيع فيها حالات تعدد الزوجات ، فإن المرأة قد تظل تحب زوجها عندما تعلم أنه تزوج عروسا جديدة سوف تعيش معها فى نفس الدار ، ولكن الموقف النفسى يختلف اختلافا جذريا إذا ما حدث نفس الشىء فى بيئة لا تشيع فيها ظاهرة تعدد الزوجات ، ان الزوجة فى مثل هذه الحالات الشاذة في تلك البيئة لا تطيق الزوج وتعتبر زواجه الثانى خيانه لها لا تغتفر ، وقد ينجم عن ذلك انفصالها نفسيا أو بالفعل عن زوجها .

ولقد يرجع سلوك الخائن أو متعدد القلوب الى شدة اعجابه بنفسه واعتقاده أنه شديد التأثير فى قلوب أفراد الجنس الآخر وأن بمقدوره أن يستميل أية فتاة أو أية أمرأة يقابلها ولقد يجد مثل ذلك الشخص بعض الحالات والمواقف التى تعمل على دعم فكرته عن شدة تأثيره فى الجنس اللطيف فيتمادى فى هذا المنحنى سواء فى أيام عزبته أو فى أيام زواجه .

الإمّع الذى لا رأى له:

الامع هو الشخص الذى يقول لكل أحد " إنا معك " ولا يثبت على شىء لضعف رأيه وهو المتردد الذى لا يثبت على موقف والامعية قد تنشأ لدى الشخص أما بنتيجة أسباب عضوية أو أسباب نفسية أو أسباب اجتماعية فقد تتأتى الامعية نتيجة نقص فى التكوين العقلى ناجم عن خلل فى المخ أو عن نقص فى تكوينه أو عن مرض الم به وقد يكون سبب الامعية وجود عاهة فى خلقة الشخص فجعلت منه شخصية ضعيفة تحس بالنقص الشديد يعتمل بداخلها بحيث لا يستطيع أن يقف موقفا صلبا أمام أى إنسان يعلن معارضته لرأيه .

والواقع أن المرأة لا تحب الامعه لانه شخص غيرمتبلورأو مكتمل الشخصية أو لأنه شخص قصر نموه فى نطاق الطفولة الباكرة دون أن يندرج فى سلم الكبار المسئولين ولقد يبدو الامع مريحا فى التعامل لانه يوافق من معه فى كل شىء : فى الفكر والعاطفة والارادة ولكن يجب أن تذكر أيضا أن مثل هذا الارتياح إنما هو ارتياح ظاهرى لا رصيد له من الواقع النفسى ، ذلك أن المرأة بحاجة أيضا الى من يعارضها ومن يناقشها ومن يعدل من أفكارها ومما تراه بازاء الاشياء والاشخاص والمواقف حتى تصير الحياة خصبة

فالمرأة التى ترى خطيبها أو زوجها يوافقها على كل شىء وما تتخذه من مواقف إنما تأخذ فى احتقاره لأنها تجده شخصيّة متقبلة غير معطية والذى يأخذ فقط دون أن يعطى لهو شخص ضعيف وفقير فكريا ولسنا نشك أن فقر العقل أخطر بكثير من فقر الجيب وإذا كانت المرأة تنبو غالبا من فقير الجيب ، فما بالك بفقير العقل والرأي ؟ إنها تنفر منه وتحسبه ضمن الخاملين أو ضعاف العقل .

وإذا ما اكتشفت المرأة أن الخطيب أو الزوج يصدر فى أمعيته عن تخلف

أو عن جبن فإنها تسخط عليه وترى فيه الشخصية الجبانه النذلة التى لا تستحق أدنى تقدير ، ذلك أن الشخص من هذا النوع لايصدر فى أمعيته عن ضعف عقلى بل عن التواء فى وجدانه ، أنها أمعية أخلاقية وتربوية رديئة .

الأحمق أو المندفع:

الأحمق فى العربية الفصحى هو الشخص الذى خف عقله وضعفت رؤيته ولكن دأب استخدام هذا اللفظ الدلالة فى العامية على الشخص الذى يغضب يحتد بغير أن تكون هناك أسباب وجيهة تدعو الى ذلك ، والواقع أن هناك ارتباطاوثيقا بين المعنى الذى يحمله اللفظ فى الاستخدام الفصيح وبين المعنى فى الاستخدام العامى ، فمن قل عقله وضعفت رويته يكون سريع الاحتداد أو سريع الغضب وغير متسم بالهدوء والرزانه ، ونحن فى هذا المقام نستخدم اللفظ بالمعنى الشائع أعنى الاحتداد وسرعة الغضب بغير روية يجيلها الشخص فى الموقف وبغير التحرى الكافى عن الاسباب والنوايا والظروف المحيطة .

فالأحمق شخص لا يستطع أن يزن الامور بميزانها الصحيح كما أنه لا يستطيع أن يربط الاسباب بمسبباتها ولا يستطلع المستقبل فى ضوء الحاضر ، وهو أيضا شخص لا يستطيع أن يفيد من خبرات الماضى التى عاني منها والتى أثبتت له أن هناك نتائج حتمية تتأتى عن انتهاج تصرفات معينه .

والواقع أن الفتاة المراهقة يمكن أن تنبهر بما يمكن أن يقدم عليه بعض الشباب من تصرفات متهورة وقد نجد فى تلك الاعمال السريعة والفجائية ما ينم علي الشجاعة والاقدام ، ولكن موقف المرأة الناضجة يختلف عن ذلك تمام الاختلاف .. اذ ان النضج الذى قد يؤاتى المرأة يجعل منها شخصية واقعية متبصرة وعاقلة بحيث تزن الأمور بميزانها الصحيح ، ولا تجعل

الانبهار الفجائى المقياس الذى تعتمد عليه فى قياس المواقف والتصرفات ، بل تتخذ من الواقعية الميزان والمعيار الذى تعتمد عليه والذى تقوم بواسطته الشخصيات التى تقابلها فى خضم الحياة وعلى اساسه تقبل بعواطفها فتحسب أو تدبر بها فتتكره .

والمرأة لا تحب الاحمق أو المندفع الذى لا تضمن استمرار إخلاصه لها فمثل ذلك الشخص قد يتملص من قيود الزوجية لمجرد نزوة تأخذ به كل مأخذ

وتسيطر على فكره ووجدانه فتجده بين ليلة أوضحاها وقد أخذ يفكر لها فجأة ضاربا بعهود الحب والوفاء عرض الحائط وناسيا كل لحظات الود التى قضياها سويا وكان يؤكد خلالها أنها قد ملات عليه حياته وأنها قرة عينيه

الشكاك أو الموسوس:

الشكاك هو الشخص الذى يؤول حركات وأقوال وتصرفات الآخرين بتأويلات بعيدة عما قصدوا اليه ، والموسوس هو الشخص الذى تسلطت عليه فكرة واحدة يفسر فى ضوئها حركات وكلام وتصرفات الآخرين ، والرجل الشكاك والموسوس هو ذلك الرجل الذى يعمد إلى التشكك فى نوايا خطيبته أو زوجته وفى صدق حبها له بل أنه قد يعمد الى توهم أنها تتحين الفرصة لخيانته وإقامة علاقات حب جديدة مع رجل أخر توثره عليه .

والشكاك الموسوس شخص يقفز الى النتائج بغير أساس من الشواهد والبراهين المنطقية بل على أساس نفسى بحت هو ذلك الوسواس المسيطر عليه والمتمل فى نفسه بعمق والذى يدفع به دفعا الى انتهاج طريق الشك ، ولو حاولت إثناء الشكاك الموسوس عن شكه فإنك لن تنجح بالتأكيد ، لأن ما تسوقه اليه من حجج وما تقيمه من براهين لا يمكن أن يخاطب وسواسه النفسى لأن الوسواس بمثابة دوامة عقلية تتحكم فى التفكير ولا سبيل أمام

التفكير المنطقي لكى يعدل مجراها أو يوقف دورانها فمهما حاولت بالتأثير فى التفكير فإنك ستفشل لا محالة لأنه لا سيطرة للعقل على دوامة الشك المرضى .

ما هى المعايير التى يختار بها الشاب شريكة حياته؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تنكح المرأة لأربع لمالها ، ولحسبها ، ولجمالها ، ولدينها ، فاظفر بذات الدين تربت يداك " . ومعنى " تنكح المرأة لأربع " إخبار من النبى صلى الله عليه وسلم عما يفعله الناس عاده فى واقع حياتهم من أنهم يقصدون النكاح لإحدى هذه الخصال الأربع فمن غلب على قلبه واحده منها لمعنى يقصده من ورائها سعى الي التزويج من أجلها ، والحديث ليس فيه ما يفيد حصر الرغبات التى تدعو الرجال الى التزويج بالنساء فى هذه الاربع فقد تكون رغبات أخرى مثل المنصب والنفوذ والثقافة العامة والشهرة وحسن الصوت إلى غير ذلك وهى كثيرة تستهوى الرجال وتدعوهم الى التزوج بالمرأة فالحديث ذكر البعض ولم يمنع غيرها .

١- فقوله " لمالها " يدل على أن المال هو أحد الخصال المرغبة للرجال فى زواج المرأة وإنما كان كذلك لأنها قد تستغنى بمالها عن مطالبتها بما عسى أن تحتاج إليه مما يطلبه أمثالها من مثله وفى ذلك تيسير عليه فى النفقة وقيام عنه بما كان يجب ان يطالب به منها ولأنها قد تصله ببعض مالها عن طيب نفس منها فيسد به حاجة أو يزداد به يسرا ولأنها قد يسبق الأجل اليها فيرثها ويستغنى بسببها أو يرثها أولاده منها فتعود عليهم ثروتها فالمال كان ولايزال معقدا لرغبات نفوس كثير من الناس .

٢- وقوله لحسبها " الحسب هو الشرف بالاباء والأقارب والاعتداد بهم وعالهم من أفعال جميلة وخصال حميدة ومآثر عديدة فى نفوسهم وهو

مأخوذ فى الأصل من الحساب ذلك أنهم كانوا فى الجاهلية إذا تفاخروا عدوا مناقبهم ومآثرهم وما لآبائهم وأقاربهم منهم فأى الفريقين كانت فيه أكثر عددا حكم له بالشرف على غيره .

٣- وقوله " ولجمالها " أختلف المحدثون فى المراد بالجمال هنا هل هو جمال الذات أو جمال الصفات ؟ والمقصود بجمال الذات هو تناسق الأعضاء بعضها مع بعض وتناسبها بحيث تبدو حسنة الخلق معتدلة القوام متكاملة الاطراف تسر الناظرين وتميل لها قلوب الرائين ، والمقصود بجمال الصفات هو كريم أخلاقها وحلو شمائلها وكمال أدبها وحسن حديثها فالاول يرجع إلى الخلقة والذات والثانى يرجع الى الخلق والصفات والذى عليه الاكثرون هو الاول رجحوه لانه الظاهر من عابرة الحديث ولأن جمال الصفات إنما يعبر عنه فى لسان الشرع بحسن الاخلاق لا بالجمال .

٤- وقوله " ولدينها " فيدل على أن الدين هو أحد الخصال المرغبة للرجل فى الزواج من المرأة وإنما كان ذلك لأن ذات الدين تمتاز بأنها خير خالص من شوائب المكاره لذلك كان الدين وحده هو مطمح نظر العقلاء وموضع غايتهم فى كل شىء ولا سيما فى الزوجة التى تدوم معها عشرته وتستمر معها صحبته فيجد عندها من الأمن والأمان وراحة القلب والاطمئنان ما تقر به عينه وتعوضه أكثر مما عسى أن يكون قد فاته من مال أو نسب أو جمال وقوله " فاظفر بذات الدين " هو أمر إرشاد من النبى صلى الله عليه وسلم بتفضيل اختيار ذات الدين على غيرها من ذوات الحسب أو الجمال أو المال .

كيف نحل مشكلة الزواج . . . مشكلة المشاكل عند الشباب ؟

إن الزواج أمنية كل شاب وشابة وبأسرع وقت ممكن .. ولكن تعقيدات الحياة تصعب الأمر . فالأسعار فى تزايد مستمر وتكاليف الزواج فى ارتفاع مستمر لدرجة يعجز عنها الشباب . فالأمر يتطلب من الشاب شقة وأثاثاً ومهراً وشبكة وهدايا

وأجهزة وتكاليف زفاف من مأذون وقاعة وفرقة وكوافير وبوفيه إلى غير ذلك من النفقات .

ورغم ضخامة مايطلب من الشاب ، فإنه فى كل شئ مطلوب ، مطالب بشراء أفخم وأغلى الأشياء ، لأنه عادة مايتم عرض الأثاث بالقرى مثلاً على قافلة من العربات حيث تعتقد والدتها أنه إذا لم يتم استعراض مكونات جهاز البنت الأولى بشكل متكامل فلن يتقدم أحد إلى باقى بناتها .. كذلك الحرص على وجود ثلاث غرف أثاث أو أربع رغم ضيق المنازل وعدم استخدام حجرة الصالون أو السفرة لدى كثير من الريفيين خاصة بعد الإنجاب .. كذلك الشبكة باعتبار أن الذهب وسيلة للادخار .

كل هذه الأمور وغيرها من التقاليد المظهرية تحتاج إلى توعية وقدوة وخاصة الحوار المباشر مع الأمهات . فالآباء رغم اقتناعهم يخضعون ويرضخون لآراء الزوجات مهما اقترضوا أو حولوا جزءا كبيراً من استثماراتهم إلى تجهيز البنات والقدوة مطلوبة بأن تبدأ بعض الأسر الميسورة بالتجهيز المبسط لتعطى المثل لغيرها من غير القادرين .. والإدراك بأن الإرهاق المادى للزوج سينعكس فى صورة الأقساط المرهقة لحياته الزوجية مما يهدد استقرار الأسرة الوليدة وارتباك شئونها .

أيضاً مما يزيد الطين بلة ويؤدى إلى تأخير زواج الشباب " التعليم " فالشاب لايتزوج إلا بعد إنهاء تعليمه وتجنيده وتسلمه للعمل .. إن وجد له عملا !. والفتاة خاصة فى الحضر تحرص على إكمال تعليمها العالى . أضف إلى ذلك أن البعض يؤخرون زواجهم بسبب التردد فى الاختيار وعدم الثقة أو صعوبة الاختيار . تأثراً بما يشاهدونه من سلوكيات غير مقبولة أخلاقياً في الشوارع وفى صفحات الحوادث فى الصحف والمجلات من انحرافات ..

هذه المشكلة تؤدى فى النهاية إلى نتائج وخيمة لاتحمد عواقبها إذ أن تأخير سن

الزواج سيؤدى إلى اكتئاب الشاب نفسياً فى أحسن الأحوال . وقد يتطور ذلك الى الانحراف والإدمان بل والسرقة وارتكاب الجرائم مثل جرائم الاغتصاب تراها تتزايد وكذلك الأمراض النفسية . كما أن ولاء الشباب لبلدهم سيقل . فالولاء أخذ وعطاء والوطن الذى يوفر للشباب احتياجاتهم سيحترمونه ويخافون عليه . ولعل تزايد تعاطى المخدرات والسموم بين الشباب يوضح مدى المعاناة التى يعيشونها حالياً . أما التدخين فأصبحنا لانذكره ورغم خطورته لتعاظم ضرر قرنائه .

بعد هذا العرض لهذه المشكلة المعقدة ، سيقول البعض الآن إن المشكلة واضحة ومعروفة والمطلوب حلول عملية وواقعية . ولقد شبع الشباب من التصريحات وفقدوا الثقة فيمن حولهم . وتتعدد الحلول المقترحة والتى تبدأ بالنصح بالصوم ،أداء العبادات وغض البصر وشغل أوقات الفراغ وتجنب المثيرات واتخاذ الصحبة الخيرة وتعاطى بعض المهدئات أو بعض المشروبات كالليمون واليانسون والحلبة وممارسة الرياضة .

جانب آخر سينادى بضرورة تغيير التقاليد الحالية وتبسيط الأمور ولاشك أن هذا الأمر يحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل ، فتغيير عادات الناس أشق من نسف جبل . فعلى سبيل المثال ، هل من السهل أن تقتنع الأسر حالياً بالعودة إلى الحفلات العائلية المحدودة فى الشقق وعلى أسطح المنازل ؟ هل من اليسير أن تتقبل الأسر فكرة تشغيل شريط كاسيت بدلاً عن حضور المطربين المكلف . وهل من الممكن إقناع الأسر باستئجار فستان الفرح بدلاً من شرائه بمبالغ طائلة رغم أنه لايستعمل إلا بضع ساعات .. وهكذا فهناك العديد من الأشياء التى يمكن أن نستعيض عنها ببدائل رخيصة وغير مكلفة .. ولكن هل يقبلها الناس ؟!

إن المطلوب منا جميعاً هو أن نستشعر خطورة تأجيل الزواج بالنسبة للفتى والفتاة، ثم نتصرف حسبما تقتضيه الظروف الاقتصادية الحالية من مشاكل إسكان وارتفاع أسعار . وذلك حتى نكون مطبقين لحديث الرسول (صلعم) : " إذا جاءكم من

ترضون دينه وخلقه فزوجوه .. إلا تفعلوا تكن فتنة فى الأرض وفساد كبير " . ولقد أخبرنا صلى الله عليه وسلم بقوله " تزوجوا النساء فإنهن يأتين بالمال ، إن الزواج فيه توسعة فى الرزق " ولذلك يجب أن تيسر الأسر البداية المعقولة للزوجين على أن يستكملا لوازمهما تدريجياً .

***

زواج الأقارب مصائب .. كيف ذلك ؟ و لماذا ؟

" آخذ ابن عمى واتغطى بكمى " مثل أفرزته الخبرة الشعبية وتراث من تقاليدنا يحبذ ويفضل زواج الأقارب ، وغيره كثير من الأمثال مثل " يبقى زيتنا فى دقيقنا " أو كما يقولون أيضاً فى هذا المعنى " علشان مانبقاش ذى القرع ونمد لبرَه " . وذلك رغم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم طالب منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام بضرورة الزواج من غير الأقارب ..

وبرغم أن العلم قال كلمته الحاسمة ، وأكد أن هذه الزيجات ماهى إلا معامل لتفريخ المرض وتكاثر العاهات برغم ذلك فلايزال الأقارب يتزاوجون فى الحضر وفى الريف منذ زمن بعيد . وعندما خرجت المرأة للتعليم والعمل انحسرت الظاهرة إلى حد ما ، ولكنها عادت فى الظهور وخاصة زواج الأقارب المبكر بصرف النظر عن النواحى الصحية والإقبال على هذه الزيجات سببه الأول فى الريف المحافظة على الإرث والأرض والمواشى بما يعنى أنها أسباب اقتصادية بحتة . كما أن من أهم أسبابه المدنية أيضاً المحافظة على مستوى الأسرة الاجتماعى وخاصة فى المجتمعات الغنية .

علاوة على ذلك فهناك بعض العوامل التى تزيد من زواج الأقارب منها أن المسنين فى رعايتهم يقع العبء الأكبر فيها على الأبناء مما يستلزم أن تكون زوجة الابن فى رأيهم من الأقارب حتى لاتأخذ الأبن بعيداً عن أبويه وعلى حد قولهم " عاوز أضمن

وجود ابني جنبي يتجوز بنت عمه من دمه ويسكن معانا " فهم دائماً لايريدون الغرباء.

ليس هذا فقط ولكن أيضاً هناك عامل آخر يؤثر فى عملية زواج الأقارب ألا وهو أنه فى المجتمعات الفقيرة تكاد تكلفة الزواج تكون معدومة بين الأقارب ، فالحوافز والمشجعات من جانب الأهل مرتبط بزواج الأقارب ، فالأب يساعد ابنه فى مصاريف زواجه من قريبته وليس من الغريبة !!

وتبقى القضية بلا نهاية .. فإن تغيير معتقدات الناس وعاداتهم عملية صعبة جداً إن لم تكن مستحيلة فى بعض الأحيان . وإذا كانت الأرقام تشير إلى أن المجتمع الحضرى فى المدن أقل من الريف فى نسبة زواج الأقارب وبالتالى ضحاياه أقل وذلك يرجع إلى أسباب عديدة فى مقدمتها أن الأسرة قد رفعت يدها من الأبناء فى مسألة الزواج ، فالشاب له حرية الاختيار وكذلك الشابة .. أما فى المجتمع الريفى فلايزال العرف هو السائد والمعتقد القديم هو الحكم .

ولقد أكد العلماء أن زواج الأقارب هو السبب وراء الكثير من المصائب حيث أكدت الدراسات والأبحاث العلمية أن ١٠٪ من أطفال زيجات الأقارب مصابون بعيوب خلقية . ومن هنا فإذا كان صعباً استصدار تشريع يمنع زواج الأقارب فإنه يتحتم أن نبدأ الآن وعلى الفور – حملة قومية للتوعية بحيث يصبح الوعى هو القانون وقوته ، فإن أضرار هذا النوع من الزواج ليست أقل خطراً من البلهارسيا وغيرها مما تنظم له حملات قومية وتحشد له الجهود .

***

عزيزى الشاب ... الزواج العرفى كارثة بمعنى الكلمة .. فاحذر أن تقع فيه !

انتشرت فى هذه الأيام مسألة الزواج العرفى بين الناس وخاصة بين الشباب بحيث أصبحت المسألة تكاد ترقى إلى مرتبة " الظاهرة " . وهناك بالطبع أسباب لهذه المسألة منها مثلاً خوف الزوج الذى يشغل منصباً حساساً من المشكلات الأسرية التى قد

تترتب على زيجة ثانية فيضطر إلى الزواج حتى لاتعلم الزوجة الأولى به ، ومنها أيضاً وجود فارق اجتماعى واقتصادى بين العريس والعروس ، فتلجأ المرأة إلى هذا الزواج بهذا الشكل للهروب من المجتمع .

ومما يساعد على انتشار هذه المسألة هو أن الزوج الذى يتزوج عرفياً لايكون خائفاً من المجتمع بأى حال من الأحوال ، لأن الرجل فى المجتمعات الشرقية بصفة عامة ، والمجتمع المصرى بشكل خاص ، مباح له ذلك ولايوجه إليه لوم ولايقع عليه أى ضرر ؛ بل دائماً يجد له المجتمع المبررات الكثيرة . ومما يزيد الطين بلة ويساعد على تفشى المسألة قوانين الأحوال الشخصية التى تتيح للزوجة الأولى أن تطلب الطلاق ، إذا حدث وتزوج الزوج بدون إذن منها .

وجدير بالذكر أن نوضح موقف الشريعة الإسلامية الغراء فى هذا الصدد . والإسلام يقول إن الزواج عقد قولى يتم النطق فيه بالإيجاب والقبول فى مجلس واحد بالألفاظ الدالة عليه ممن هم أهل للتعاقد شرعاً وبحضور شاهدين بالغين عاقلين مسلمين إذا كان الزوجان مسلمين ، وأن يكون الشاهدان سامعين للإيجاب والقبول وفاهمين أن الألفاظ التى قيلت من الطرفين ألفاظ عقد زواج .

إذا جرى العقد بأركانه وشروطه المقررة فى الشريعة كان صحيحاً مرتباً لكل آثاره ، أما التوثيق بمعنى كتابة العقد وإثباته رسمياً لدى الموظف المختص فهو أمر أوجبه القانون صوناً لهذا العقد الخطير بآثاره عند الإنكار والجحود بعد انعقاده سواء من أحد الزوجين أو غيرهما .

خلاصة القول ، أن الزواج المكتوب فى ورقة عرفية صحيح شرعاً إذا استوفى أركانه وشروطه المقررة فى الشريعة الإسلامية وقت انعقاده . ولكنه رغم صحته شرعاً فهو غير معترف به عند التنازع أمام القضاء فى شأن الزواج وآثاره . كما لاتعترف به الجهات الرسمية كسند للزواج . وينصح أحد العلماء بالبعد التام عما يسمى بالزواج

العرفى لما يترتب عليه من آثار سيئة ومخاطر من أهمها :

- ضياع حقوق الزوجة حيث إن دعواها بأى حق من الحقوق الزوجية لاتسمع أمام القضاء إلا بموجب وثيقة الزواج الرسمية معها .

- إن الزوجة قد تبقى معلقة بدون تمكن من الزواج بآخر إذا تركها من تزوجها زواجاً عرفياً دون أن يطلقها وانقطعت أخباره عنها .

- إن الأولاد الذين يأتون عن طريق هذا الزواج العرفى يتعرضون لكثير من المتاعب التى تؤدى إلى ضياعهم وتمزقهم بل وانكار نسبهم .

- إن الأصل فى الزواج الإشهار والإعلان وتبادل التهانى بين الأصهار ولاسيما وقد أقر بعض الفقهاء ذلك ، وجعلوه شرطاً من شروط صحة عقد الزواج .



الفصل الرابع

الصحة النفسية للشاب

أحلام اليقظة فى مرحلة الشباب سلاح ذو حدين .. كيف ؟ و لماذا ؟

أحلام اليقظة هى عملية التفكير أو التخيل التى تؤدى إلى امتاع الرغبات غير المحققة ، وبلوغ الأهداف المعرقلة .. وتكون أكثر وضوحاً فى مرحلة المراهقة ، فتدل على الشعور بالعظمة والقوة مثل تخيل المراهق أنه بطل يندفع لإنقاذ حسناء . أو تدل على النقص فيتخيل مواقف تسبب الآلام كما يحدث فى حالات القنوط واليأس .

وكما أن أحلام اليقظة تثير الهمة ، وتدفع الانسان للعمل لتحقيق الحلم والخيال ، وتكون وسيلة لتوجيه قدراته الابتكارية ، وتكوين هدف قيم السلوك . فهى فى الوقت نفسه تعتبر مضيعة للوقت ، وسبباً لإهمال النشاط ، فتؤدى إلى الانسحاب من عالم الواقع .. هذا إذا استغرقتنا أحلام اليقظة كل الوقت .

ويندر فى الشباب من لاتنتابه أحلام اليقظة ، يبنى فيها تصوراً فى الخيال ويحقق بها الرغبات والأمانى والآمال .. والواقع أن دراسة أحلام اليقظة للشاب هى بمثابة دراسة لحاجاته غير المشبعة ولنوع الضغوط التى تمليها عليه بيئته الاجتماعية .. فالمثل العامى الذى يقول " الجوعان يحلم بسوق العيش " يصدق أكثر مايصدق على أحلام اليقظة عند المراهقين أو الشباب .

فبعض الشباب مثلا يحلم بأنه أصبح بطلاً للملاكمة ، وكما يحدث فيما يشاهد

فى أفلام السينما ، تراه فتاة جميلة وهو يصرع خصمه ، فتذهب لاحتضانه بعد المباراة، وتتأبط ذراعه إلى والدها لتزويجها منه . أو يحلم أيضاً بأنه يسير بسترة جديدة فى شوارع بلدته ، فيثير إعجاب إحدى الفتيات التى تحادثه ، ثم تتزوجه ، حيث يسكنان فى إحدى الفيلات المطلة على النيل ! .. وهكذا دارت أحلام هذا الشاب أو غيره حول موضوعات حرمانه ، المأكل الشهى ، والملابس الجديدة ، والقوة البدنية ، والمرأة ، والمركز المرموق ، والغنى . فمثلاً شاب آخر قد يكون ضعيف البنية كثير الإصابة بالأمراض ، يحلم بأنه قد أصبح بطلاً قوى الجسم ، يتطوع فى إحدى المرات لإنقاذ فتاة غريقة ، فتصفق له الجماهير ، وتقع الفتاة فى حبه وتتزوجه !

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فأحلام اليقظة لها فوائد ومزايا لايمكن التقليل من شأنها ويتضح ذلك بجلاء إذا مافرقنا مابين شخص له أحلامه وآخر بلا أحلام ، فالشخص الذى له أحلام بناءة ، يمتلك مفاعل تجعله يسير نحو الأفضل ، فهو يكون شخصا ممتلئا بالآمال ، ولايرى فى أى معضلة مالا يمكن تخطيه . موقفه إيجابى ، فى حالة حيوية ، لايشعر بالملل .. يسلم قيادته لله .

أما الشخص الذى بلا أحلام .. وهى الآمال .. فإنه ينوء تحت ثقل شعور الإلزام والواجب .. يعمل بشكل آلى ولايستمتع بعمله ، بل يتجنبه كلما أمكنه .. يسيطر عليه الملل .. ومن أوضح سماته : الإحساس بالانسياق والسلبية .

هذا وأحلام اليقظة ظاهرة معروفة فى جميع مراحل العمر ، وإن اتخذت صورة بارزة فى المراهقة .. والقليل منها نافع ، بل لابد منه ، للتخفيف من مواقف الحياة اليومية ومشاكلها . والكثير منها ينبئ عن اضطراب فى الشخصية وعن عجزها فى التكيف مع واقعه الفعلى .

***

ما هي الأسباب وراء الأحلام المزعجة لدى بعض الشباب؟

لقد كان ، ولايزال ، البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم ، وأن الوسيلة الوحيدة لتفاديها هى الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعودى هذه الأحلام يستمرون فى أحلامهم برغم احتياطاتهم الغذائية ، كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لايصابون بهذه الأحلام مهما كانت مغامراتهم فى التهام الطعام .

إن مرد هذه الحالات فى الغالب " نفسى " فكل امرئ مر بتجارب أثرت فى نفسه تأثيراً عميقاً ، وبمرور الوقت نسى العقل الواعى هذه التجارب ، ولكنها رسبت فى العقل الباطن ، وظلت حية تؤثر فى حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة ، ومن هذه الطرق الأحلام . فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفى فى عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارة ، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة .

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع الرئتين من التمدد ، فيبذل محاولات عنيفة لكى يحرك أطرافه وخاصة ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره ، ولكن عضلة واحدة لاتتحرك ، فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع ، إذا أسعفته قواه على ذلك ، ولكن يبدو أن كل محاولة يقوم بها تستنفذ البقية الباقية من قوته ، فإذا ترك لحاله ، فانه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته .

وفى بعض الحالات يستمر هذا " العجز " الوقتى نحو عشر دقائق ، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيراً ، وهى دون شك حالات عصبية غير عادية ولكنها ليست ذات خطر ، فهى فى الواقع ليست سوى امتداد " لكابوس " أصيب به وهو نائم ، ولكن المصاب لايتذكر الحلم المزعج ، لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التى تراءت

له خلال النوم ، لقد كان يحلم حلماً مزعجاً أراد أن يهرب منه باليقظة ، ولكنه لم يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة . فمر بحالة تصف "يقظة" من أعراضها هذا العجز المخيف .

***

اسمك .... هل له أثر في سلوكك في الحياة ؟!!

لا أحد ينكر أن لكل إنسان الحرية فى تسمية ولده بالاسم الذى يحلو له والطبع السليم يقضى أن يختار الوالد لولده اسماً حسناً ، لأنه منسوب إليه ، فكأنه يسمى نفسه . والإسلام يحث على اختيار الاسم الحسن ، فقد ورد فى الحديث الذى رواه أبو داود وابن حبان فى صحيحه عن أبى الدرداء : " إنكم تدعون يوم القيامة بأسمائكم وأسماء آبائكم فحسنوا أسماءكم " . وروى البيهقى عن ابن عباس وعائشة أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : " من حق الولد على الوالد أن يحسن ادبه ويحسن اسمه " . وكان النبى فى حياته العملية يستحب الاسم الحسن ، فكان يأمر إذا بعثوا إليه بريداً أن يكون حسن الاسم حسن الوجه ، وحدث أنه غير عدة اسماء ، ونهى عن بعض أسماء .

والحق أن الشخص يتأثر باسمه فى سلوكه الشخصى والاجتماعى ، وأن اسمه سلاح ذو حدين يمكن أن يوجه إلى الخير أو إلى الشر ، فلو أنك سميت ولدك باسم " سامى " مثلا وتعهدته مع ذلك بالتوجيه الحسن كان نداؤه به وعلمه بأنه معروف به بين الناس له تأثير فى نفسه وسلوكه ، تحدثه نفسه بالسمو فى تصرفاته ، ويغريه اسمه بالتعلق بأهداب المثل العليا ، والتطلع إلى السمو والكمال ، وهو يتصرف مع الناس تصرفاً يستحق معه أن يطابق عمله اسمه ويزيد الناس حباً له وميلا نحوه ، وقد يبحث أيضاً عمن تسموا من العظماء بهذا الاسم فيحذو حذوهم ويسير على نهجهم ، ولعل هذا هو السر فى أن النبى صلى الله عليه وسلم ندب إلى التسمية بأسماء الأنبياء ، فقد ورد

فى الحديث الذى رواه أبو داود والنسائى عن أبى وهب الجشمى : " تسموا بأسماء الانبياء ، وأحب الأسماء إلى الله ، عبدالله وعبد الرحمن ، وأصدقها ، حارث وهمام ، وأقبحها ، حرب ومرة " .

فإذا لم تتعهد هذا الولد بالتربية والتوجيه الحسن ، أثر اسمه عليه تأثيراً عكسياً أو مائلاً عن القصد ، فتحدثه نفسه الأمارة بالسوء بأنه صار فى منزلة سامية لمجرد تسميته بذلك ، فيدعوه هذا إلى الغرور والتعالى على الناس ، وقد يقنع بهذا الشعار الزائف فيقعد عن الأعمال التى تتفق واسمه ، فالإسم هنا سلاح ذو حدين ، وللتربية الحسنة أثر كبير فى استعماله على خير الوجوه .

كما يلاحظ أن الاسم الحسن يعطى صاحبه شعوراً بالارتياح النفسى عندما يسمع الناس ينادونه به كنغم موسيقى ينساب إلى نفسه ، فتتأثر أعصابه ويمتلئ قلبه بالنشوة التى يكون لها أثر بالغ على الأجهزة الجسمية المختلفة ، وبالتالى يكون له الأثر على صحته العامة ، وعلى سلوكه أيضاً ضرورة الارتباط بينهما إلى حد كبير .

والاسم القبيح له أثره السيئ على نفسية الولد وعلى مركزه وعلاقته بين الناس عندما يندمج فى المجتمع ويحس بوجوده وشخصيته ، فهو يتألم إذا سمع الناس ينادونه به ، حتى لو كان بريئاً ، فكيف لو صحبه استهزاء ، أو غمز ، أو لمز ، خصوصاً من أطفال أو زملاء لايتورعون عن مثل هذه المعاكسات ، بل يتمادون فيها عند العناد ، وقد يثيره ذلك فيحتك بهم ، أو يكظم غيظه فيؤثر العزلة والسلبية ، ويتهيب الاختلاط بالناس والاندماج فى المجتمع ، كما يحمله هذا على تغير قلبه وشعوره نحو والديه اللذين اختارا هذا الاسم ، ويكون من أثر ذلك العقوق والتصادم الذى تضطرب به حياته وحياة أسرته ، وتتكون عنده عقدة نفسية تلازمه مالازمه هذا الاسم الكريه .

وأود أن أنبه الناس أنه يلزم أدباً وديناً أن تكون الأسماء الخاصة بالذكور موحية

بالجدية والرجولة والشهامة والشرف ، والخاصة بالاناث موحية بالعفاف والوفاء والإخلاص والصبر ، فتلك المعانى تتصل بهمة كل جنس وتتناسب مع وضعه فى الحياة ولاأحب أن ينادى الذكور نداء التدليل باختزال الأسماء أو تحويرها ، أو أن تكون نبرات الصوت فيها نعومة ورقة وتراخ لايليق بالولد .

وهناك حادثة طريفة ذكرها الأصفهانى فى مناظرات الأدباء ، تتلخص فى أن حنظلة التميرى كان له ابن عاق يقال له مرة ، فقال له أبوه يوماً : يامرة أنت مر فأجاب الولد : أعجبتنى حلاوتك ياحنظلة ، فقال الوالد : إنك خبيث كاسمك ، فأجاب : أخبث منى من سمانى به ، فقال الوالد : كأنك لست من الناس ، فأجاب الولد : من شابه أباه فما ظلم ، فقال أبوه : ماأحوجك إلى أدب ، فأجابه : الذى نشأت على يديه أحوج منى إليه ، فقال : عقمت أم ولدتك ، فأجابه : إذا ولدت من مثلك ، فقال الوالد : لقد كنت شؤماً على إخوتك حيث ماتوا وبقيت أنت ، فقال : أعجبنى كثرة عمومتى ، فقال الرجل : أنت لاتزداد إلا خبثاً ، فأجاب الولد : لايجتنى من الشوك العنب .

***

ماذا يكون احساسك اذا كان اسمك غريبا أو قبيحا؟ هل تغيره أو تحوره؟ و هل تتر اذا سئلت عنه؟

يقول الترمذى " الاسم هو السمة وإنما سمى اسماً لأنه يضئ لك عن لب الشئ ويترجم عن مكنونه وليس شئ إلا وقد وسمه الله باسم يدل على مافيه من الجوهر فاحتوت الأسماء على جميع العلم بالأشياء فعلمها الله آدم - صلوات الله عليه - وأبرز بها فضيلته فى العلم على الملائكة ..

ورغم هذه الأهمية القصوى للاسم ، إلا أننا نجد أن هناك بعض الاسماء لاتسبب الحرج لصاحب الاسم فقط بل لمن ينادى كذلك . فهناك أسماء لحيوانات أو طيور مثل الفأر والصقور والذئب والغراب أو كائن يجرى مثل مرجان أو لون كخضر وخضرة أو

اسم زرع مثل ملوخية وفجلة .. أو أى اسم غريب آخر . كل هذه الأسماء السابقة هى أسماء لبنى الإنسان وغيرها أكثر قبحاً فهل هذا معقول وهل انتهت الأسماء لنطلق على أبنائنا مثلها ؟ الغريب أن الذين يسمون أبناءهم بهذه الأسماء يعتقدون أن هذه الأسماء قد تحفظهم من الموت !!

بل والأعجب من ذلك أن هناك أسماء مرتبطة بالفأل فمثلا إذا ولد المولود يسمى على اسم شئ يشد الانتباه فإذا وقف عصفور على الشباك سمى المولود عصفوراً وإذا ظهر فأر سمى به ، وهذا اعتقاد بعض الناس وهناك بعض الناس يعتقد أن حياة المولود مكفولة - على زعمهم - باسمه الذى يجب أن يكون خالياً تماماً من الحسن فيسمون أبناءهم شحاته وشحات ومشحوتة وخيشة ..

إن مثل هذه الأسماء القبيحة تجعل الإنسان فى ضيق شديد من نفسه وقد آن الأوان لكى تنتهى هذه الخرافات وأدعو الآباء لأن يحسنوا اختيار اسماء أبنائهم لأن الإنسان يحقق القيمة التى يحملها الاسم ، فمثلا باسم وخيرى وأمين وغيرها من الأسماء لو لم يحمل قيمة اسمه لأعانه الناس على حملها ، فإذا كان باسم عبوساً لقال له الناس : كن مثل اسمك ، ولو كان أمين لصاً لقال له القاضى : كيف تسرق وأنت أمين ؟

والإنسان من الممكن أن يتأقلم مع اسمه دون أن يسبب له إزعاجاً بعد أن يعيش فترة يصاب فيها بالحرج والدونية لذلك فلاداعى لها من جانب الآباء لأن هذه الأسماء هى الشذوذ بعينه لأن أصحابها على الرغم من تأقلمهم معها بعد فترة إلا أنهم تتأثر بها شخصياتهم .

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يسأل كل من يدخل فى الإسلام عن اسمه إن كان خيراً فخير وإن كان قبيحاً طلب منه تغييره ولعلك قد لاحظت من ذلك مدى اهتمامه عليه السلام بالأسماء وحرصه على حسنها حتى تكون مما يحبه الله ويتقبله الذوق العام ولاأظنك تستغرب هذا ممن أدبه ربه فأحسن تأديبه وعلمه فيما علمه بأن

الأسماء هى باب العلم وأول ماتعلمه آدم عليه السلام كما علمه أن حسن التسمية من الإيمان ، وأن التسمية الحسنة من نعم الله علينا التى ينبغى شكرها .

الخوف من المرض .. كيف تتخلص منه ؟

تروى اسطورة أن أحد الحجاج لقى ملاك الموت فى الطريق ، فقال له : " إلى أين أنت ذاهب " فأجاب : " اننى ذاهب لانشر وباء فى المدينة القريبة كما أحصد أرواح خمسة آلاف نسمة من أهلها " . وبعد أيام سمع الحاج ان خمسين ألفاً من أهل المدينة راحوا ضحية الوباء . واتفق أن التقى الحاج بملاك الموت بعد بضعة أيام ، فقال له : لماذا كذبت علىّ وقتلت خمسين ألفاً من أهل المدينة بدلا من خمسة آلاف ؟ فأجاب : لم أكذب عليك ، لقد فتك الوباء بخمسة آلاف فقط كما قلت لك ، أما الخمسة والأربعون ألفاً الآخرون فقد ماتوا من الخوف ! "

إن الخوف من المرض يسبب المرض لكثيرين ، إذ يشعرون دوماً أن حياتهم وحياة ذويهم فى خطر ، ويتزايد هذا الخوف تدريجياً حتى يشل تفكيرهم وينغص حياتهم ويمتص حيويتهم ونشاطهم . والخوف الطارئ المعتدل أمر طبيعى ، فهو فى هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التى تحدق بنا . فلو أن شخصاً صوب نحونا بندقية ، كان الأثر الطبيعى أن نخاف أولاً ، ثم نتحفز للدفاع أو الفرار ثانياً ، غير أن البعض يتخيل ، عندما يشير إليه أحد الأشخاص بأصبعه ، أنه يوجه نحوه بندقية ، ويسبب له هذا الخوف قلقاً واضطراباً عصبياً يؤدى إلى اضطراب جميع أجهزة الجسم ، الذى يظهر فى صور مرضية مختلفة .

ومهما تأصلت جذور الخوف فى نفسك ، ففى وسعك أن تتخلص منه ، وذلك إذا عمر قلبك بالإيمان بالله ، وعزوت وأيقنت أنه هو الضار وهو النافع وهو الشافى ، وصدق الله إذ يقول " وإذا مرضت فهو يشفين " . والإيمان بالله سهل إلى درجة يصعب توضيحها . إنه الثقة الكاملة بالله ، والاعتماد الكلى عليه ، فى كل مايخرج عن

نطاق نشاطنا وامكانياتنا . انه ثقة الطفل الذى لايفكر فى الغد ، ولايقلق لوباء أو مجاعة أو حريق أو حرب طالما هو فى رعاية والديه . ولكن هذه الثقة يجب ألا تعوق أداء واجباتنا ، أو تعفينا من نتائج أخطائنا . أد واجبك على الوجه الأكمل ، وألق بعد ذلك كل همومك ومخاوفك على خالقك ، فهذا هو التوكل على الله ، فالتوكل معناه كما يقول فضيلة الشيخ الشعراوى هو " إن القلب يتوكل والجوارح تعمل " .. هذه هى الوسيلة الوحيدة والأكيدة للتخلص من الخوف بالاصابة بالأمراض .

ولعلك تتساءل الآن فى نفسك هل أنا من هؤلاء الأشخاص الذين يخافون المرض لدرجة المرض ؟ أم أن الخوف الذي يوجد عندى هو خوف عادى لايرقى لدرجة المرض؟ ولكى تبدد هذه الحيرة سأقدم لك مجموعة من الأسئلة وعليك أن تجيب عليها بكل صدق وأمانة حتى تكون نتيجةالاختبارسليمة ودقيقة غير خادعة ، لأنك آنذاك تخدع نفسك ، وإليك الأسئلة :

١- هل تعتبر الأقراص المهدئة :

ا - ضارة بصحتك ؟

ب - أحياناً تساعد فى التغلب على التوتر ؟

جـ - حيوية بل ضرورية ، ولايمكن أن أقلع عن تناولها أبداً ؟

٢- هل تهرش فى ظهرك وكتفيك ؟

ا - غالباً .

ب - أبداً .

جـ - أحياناً

٣- أين تحتفظ بالدواء ؟

ا - فى خزانة الحمام .

ب - بجانب السرير .

جـ – فى أى مكان فى المنزل .

٤– إذا شعرت انك على وشك الإصابة بالبرد هل :

ا – تذهب مباشرة وتقبع فى السرير ؟

ب – تأكل كثيراً من البرتقال ؟

جـ – تتجاهل الأمر ؟

٥–من الذى يفصل الكهرباء عن المنزل قبل الذهاب فى أجازة ؟

ا – أنت .

ب – أى فرد آخر فى الأسرة .

جـ – لاتفصل الكهرباء عن المنزل .

٦– هل تحمل فى حقيبة يدك

ا – قفازاً تحسباً لأى موقف ؟

ب – اسبرين أو مضادا للصداع ؟

جـ – " بلستر " وأربطة لوقف النزيف فى حالة الجروح ؟

٧– فى أثناء النوم ، هل

ا – تحلم بكثرة ؟

ب – تنام بهدوء ؟

جـ – تستيقظ عدة مرات أثناء الليل ؟

٨–هل صوتك يرتفع عندما تتأزم الأمور أو تتعصب ؟

ا – لا .

ب – نعم .

جـ – أحياناً .

٩– قبل الذهاب لموعد هام ، هل

ا - لاتتعصب ولاتتوتر على الاطلاق ؟

ب - تتوتر بدرجة كبيرة ؟

جـ - تتوجس وتخاف ؟

والآن بعد أن سألت نفسك أى الأشخاص أنت ، هل أنت مذعور وخائف من الأمراض أم أنك تواجه الأمور ببساطة ؟ حاول أن تحصى نقاطك ، وأعط لنفسك هذه الدرجات :

- السؤال الأول : ا (١) - ب (٢) - جـ (٣)
- السؤال الثانى : ا (٣) - ب (١) - جـ (٢)
- السؤال الثالث : ا (٢) - ب (٣) - جـ (١)
- السؤال الرابع : ا (٣) - ب (٢) - جـ (١)
- السؤال الخامس : ا (٣) - ب (٢) - جـ (١)
- السؤال السادس : ا (١) - ب (٣) - جـ (٢)
- السؤال السابع : ا (٢) - ب (١) - جـ (٣)
- السؤال الثامن : ا (١) - ب (٣) - جـ (٢)
- السؤال التاسع ا (١) - ب (٣) - جـ (٢)

النتيجة :

- اذا حصلت على ١٠ درجات فأقل :

أنت بعيد كل البعد عن التفكير فى أمر صحتك ، ولن يقترب منك شبح الذعر من الأمراض . فأنت واثق فى نفسك ولاتفترض وقوع البلاء قبل حدوثه .

- أما إذا حصلت على درجات تتراوح ما بين ١٣ . ١٨ درجة :

فمن الواضح أن موضوع صحتك لايطغى على تفكيرك . إلا أنك من وقت لآخر

تجد نفسك مشدودا لقراءة الجديد عن الأمراض والطب فى الصحف والمجلات ، ننصحك بالسيطرة على نفسك قبل أن تسير فى طريق الفزع . حاول أن تبحث لنفسك عن أشياء تشغلك والحياة من حولك مليئة بالمشاغل .

- اذا حصلت على ٢٥ درجة فأكثر :

أنت مسكين ، فالمرض يسيطر على عقلك . صحتك هى شغلك الشاغل . قد يصل بك الأمر إلى حد المرض النفسى ، سوف تشعر بأعراض أمراض غير حقيقية . أصدقاؤك يعرفون ذلك عنك ، وقد ينصرفون عن حديثك . تذكر دائماً أن الصحة هبة من الله ولاتفرط فيها بالهواجس .

***

لماذا يصاب بعض الشباب بالأرق ؟ وما هو العلاج ؟

ليس الأرق مرضاً . ولكنه قد يكون عارضاً لمرض ما . وحتى لو لم يكن الأمر كذلك فإن الأرق إذا استمر لفترة طويلة يمكن أن ينعكس سلباً على حالة الجسم العامة ، ويتحول بالتالى إلى مصدر للإرهاق وللمرض فيما بعد . فالجسم المرهق أكثر عرضة للإصابة من غيره . من جهه أخرى قد يدفع الأرق المصاب به إلى اعتماد الحلول السهلة السيئة مثل تناول المهدئات والمنومات . وقد صار مؤكداً اليوم أن هذه المنومات وإن كانت تمنح المصاب بضع ساعات من النوم إلا أنها تحدث أضراراً كثيرة لاتلبث أن تظهر فى الجسم عاجلاً أم آجلاً .

وليس هنالك تعريف محدد ودقيق للأرق إذ لاوجود لصيغة موضوعية واضحة يمكن بالاستناد إليها تقرير وجود الأرق أو عدم وجوده . وقد درجت العادة فيما مضى على القول أن فترة النوم الطبيعية يجب أن تصل إلى ثمانى ساعات على الأقل . غير أننا نعلم اليوم أن هذا الرقم لايستند إلى أية حقيقة علمية ، وأن الحاجة إلى النوم تختلف بين شخص وآخر ، وتتفاوت بدرجات كبيرة أحياناً . وهى تختلف لدى الشخص الواحد

فى مراحل العمر المختلفة . وتشير الاحصائيات التى أجريت فى عدة مدن كبرى إلى أن أكثر من نصف الشباب ينامون مابين سبع وثمانى ساعات فى الليلة ، فى حين أن أخرين يكتفون بست ساعات أو خمس ساعات أحياناً . وفى المقابل فإن بعض الأشخاص يستيقظون بعد تسع أو عشر ساعات نوم .

وبعبارة أخرى فإن الشخص الذى يتمتع بنوم جيد لاينام بالضرورة كثيراً . إنه الشخص الذى ينام دون صعوبة ويشعر عند الاستيقاظ من نومه بأنه مرتاح وبحالة جيدة . ولهذا يميل بعض الأختصاصيين إلى عدم الحديث عن الأرق إلا فى الحالات التى تؤدى فيها اضطرابات النوم إلى اختلال فى السلوك والنشاط خلال النهار .

لكن لماذا يصاب المرء بالأرق وكيف ؟ يعتقد غالبية الأطباء المتخصصين فى الدراسات حول النوم والأرق أن هذه المشكلة هى حصيلة التقاء عدة أسباب منها العادات السيئة المتعلقة بالنوم ، وانعدام التنظيم والمواعيد المنتظمة فى النوم والاستيقاظ ، وتحتل الأسباب النفسية كالقلق والانهيار العصبى مكانة بارزة بين أسباب الأرق . والمؤكد أن أسباب الأرق هى من التعدد والتعقيد بحيث يبدو من العبث تسوية المشكلة ببضع حبات من دواء منوم . ومما لاشك فيه أن الأدوية قد تطورت كثيراً وطرأت عليها عدة تحسينات . فهناك حالياً أدوية منوعة لا تحدث نعاساً وترنحا خلال النهار لأنها صنعت بشكل يتيح للجسم التخلص من بقاياها بعد زوال مفعولها . لكن ذلك لايعنى أن هذه الأدوية تشكل الحل الأفضل والجذرى للأرق . وفى معظم الحالات يميل الأطباء إلى عدم إعطائها لمرضاهم بصفة مؤقتة أو فى المرحلة الأولى فقط من العلاج بانتظار كشف الأسباب الحقيقية للمشكلة .

وتلعب البيئة المحيطة دوراً أساسياً فى التسبب بالأرق . فالضوضاء القوية والنور وارتفاع الحرارة أو انخفاضها تحت حدود معينة ، كلها عوامل لاتساعد على التوصل إلى نوم جيد . كذلك فإن العادات الغذائية السيئة تتحمل قدراً من المسئولية فى

إحداث الأرق . فالمعدة المتخمة تمنع النوم ، وكذلك الإجهاد الكثير خصوصاً إذا حصل قبل ساعة النوم الاعتيادية . وهناك اعتقاد شائع يقول بأن التعب يساعد على النوم . لكن هذا الاعتقاد لاأساس له من الصحة ، إذ أن التعب يثير الأعصاب والعضلات أيضاً . الأمر الذى لايساعد إطلاقاً على النوم . من جهة أخرى فإن الأطعمة الغنية بمادة التيروزين تؤدى إلى الأرق . وتتواجد هذه المادة بكثرة فى الشوكولا والجبن . ومن بين العادات السيئة المسببة للأرق أيضاً عدم انتظام مواعيد النوم واليقظة وخصوصاً عند الأطفال . والمعروف أن النوم عادة أيضاً ، والتكرار يلعب دوراً رئيسياً فى كل عادة .

ويرى الأطباء أن الراحة الذهنية هى المدخل الأساسى للنوم . فالهموم حتى ولو كانت صغيرة كفيلة بطرد النوم من الجفون حتى ولو توافرت كل شروطه المادية . وفى مختلف الحالات تبقى هناك حقيقة تتكرر فى معظم المؤتمرات الطبية وعلى ألسنة العدد الأكبر من الأطباء وهى أن الأدوية المنومة تحمل من السلبيات أكثر مما تحمل من الايجابيات . فى المقابل هناك بعض الإجراءات التى يمكن لكل منا أن يقوم بها من شأنها أن تمنحنا نوماً أفضل ومن هذه الإجراءات أخذ حمام ساخن مساء وتناول عشاء خفيف وعدم إرهاق الجسم والنوم والاستيقاظ فى أوقات منتظمة وتهوية غرفة النوم جيداً والمحافظة على رطوبة جوها .

***

ما هو الدور الذى تقوم به "العادة" فى تكوين شخصيتك ؟

العادة هى ميل مكتسب إلى أداء عمل من الأعمال بشكل آلى مثل الكتابة وركوب الدراجة ، والتدخين .. ألخ . وهى نتيجة التعلم والكسب . وتمتاز بأن استمرار الإنسان على أدائها يصل بالعمل إلى الكمال والدقة . ويمكن حصر فوائد العادة فى

ثلاثة أشياء نذكرها بايجاز :

١- توفير الوقت والمجهود :

لا نزاع أن العمل العادى يكون أسرع من غيره ، وبذلك يوفر الإنسان وقتاً لايستهان به . فالطالب ينهض من النوم ويذهب إلى المدرسة ، فى نصف ساعة لا أكثر، والشخص الذى تعود أن يكتب على الآلة الكاتبة لا يستغرق وقتاً طويلاً ، أما المبتدئ فإنه شديد البطء . ولو أنك فكرت فى كل جزء من أجزاء عملك ، كيف تلبس وكيف تتناول طعامك ، وكيف تختار الطريق إلى محل عملك ، لصرفت فى كل ذلك مايزيد أضعافاً فى الوقت .

والأعمال العادية ترددها دون تعب ، والعمل الجديد هو الذى يتعبنا ، فالحصان المتعود جر المحراث فى الحقل يتعب إذا جر العجلات فى الطريق ، بينما المتعود جر العجلات فى الطريق يتعب من الحرث ، والكاتب يجلس إلى مكتبه يخط ساعات متواليات دون نصب ، بينما الفلاح الذى يضرب بفأسه الأرض من الصباح إلى المساء ويتولاه الجهد والإعياء إذا ماتناول القلم وزاول الكتابة نصف ساعة فقط سيتعب ، وأهل الراحة والكسل والبطالة لايتعبون من الجلوس الليل بأكمله ، بينما الطفل أو الرجل النشيط الذى تعود الحركة والحرية يسأم من الجلوس ساعة واحدة . ثم إن العادة توفر الجهد العقلى أيضاً ، فهى تمنع من التردد فى تصريف الأعمال .

٢ - اكتساب المهارة والإتقان :

ذلك العمل العادى يصبح آليا ، ومعنى ذلك أن المراكز العصبية تبعث على السلوك دون انتباه أو تفكير أو تردد ، فجميع الأعمال العادية تصبح أسهل فى أدائها وأتقن فى تنفيذها . وينشأ الإتقان من أن كل عمل مكون من عدة عناصر ، فالسباحة مثلاً ليست عملية واحدة ، ولكنها مركبة من عدة عمليات من مجموعها تتكون العادة، وهذه العناصر هى : استعمال يدك اليمنى واليسرى ، وموضع جسمك من الماء،

وكيفية التنفس إلخ ... فالعادة إن هى إلا إتقان هذه العناصر المتعددة الواحد بعد الآخر ، مع حذف الأخطاء والحركات الطائشة ، وبذا يصبح مجموع العمل آلياً أى أسهل وأتقن . ولولا العادة مااستطعنا فى الكتابة مثلاً أن نكتب فى هذه السهولة وهذا الإتقان ، بل كنا أشبه بالأطفال فى تحسسهم وتعثرهم ، وليس هذا مقصوراً على العادات الحركية فحسب ، بل العادات العقلية أيضاً . فالتفكير ، وأسلوب الكلام وتعلم الحساب ، لايتقن كل ذلك إلا بالعادة . فأنت فى الحديث والكتابة تحفظ جملاً بأكملها وترددها دائماً .

٣ – العادة وتكوين الشخصية :

شخصية المرء الواضحة المتميزة القوية ، إنما تكون كذلك ، لأن الشخص يضع نصب عينيه غرضاً – سامياً كان أم وضيعاً – ثم يتوجه إلى هذا الغرض الواحد المحدود بكلية نفسه ، فينتهج كل السبل التى توصل إليه . والوصول إلى ذلك الغرض يتطلب الإلحاح والمثابرة ، والتوافر على العمل المتواصل حتى يتم ، فإذا تردد فى أدائه متخذا إلى ذلك سبلاً متعددة متضاربة ، لم يصل إلى غرضه ، بل يصبح قلقاً مذبذباً .

وإذا لم يصبح العمل الذى تقوم به وتردده عادة ، فإنك لن تعمل شيئاً واحداً مرتين بشكل واحد . وعلى ذلك تصبح لك شخصية جديدة فى كل لحظة . وفى هذه الحال لن تعرف نفسك ، ولن يعرفك الناس .. فالأعمال التى تكسونا رداء الشخصية هى الأعمال العادية ، هذه الأعمال التى تصدر عنا دون عناية أو انتباه ، هى خير دليل على أخلاقنا وشخصياتنا . فتستطيع أن تعرف شخصاً من مشيته ، من أسلوبه الكتابى ، من نبرات صوته إلخ ...

***

الشباب هواة المتاعب هل أنت منهم؟

هناك فئة من الشباب ، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة ، إنهم يتوقعون أن يسير كل شئ على غير مايشتهون . إنهم يعتقدون – سلفاً – أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسة متلاحقة من المتاعب . وعقيدتهم هذه تتحقق دوماً ، لا لأن " سوء الحظ " يحالفهم كما يتوهمون ، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطراباً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم ، فيضعف تفكيرهم ويضطرب فيسلكون سلوكاً شاذا يجلب لهم المتاعب التى يتوقعونها .

إنك إذا كنت متشائماً نفر منك الناس ، وعاق التشاؤم تقدمك فى عملك ، ومهما كانت كفايتك ، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المبتسمين والمتفائلين . وإذا كنت كفؤا حقاً ، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجياً لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن .

إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة ،ولكنه فى الغالب نتيجة تفكير خاطئ وعادات سيئة . فنحن كثيراً مانسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا وتضايقنا ، وتشل نشاطنا . فإذا تأخر طعام الافطار ، أو نسي بائع الصحف أن يترك الصحيفة ، أو إذا لم يقف سائق سيارة الاتوبيس فى المحطة أثناء انتظارنا فى الصباح ، ضاقت صدورنا ، واسودت الدنيا فى أعيننا . وإذا فاتنا موعد أو سقطت ساعة لنا فتحطمت، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم ، وعندئذ تضطرب أعصابنا ، وتختل وظائف أجسامنا .

ينبغى أن نتحكم فى هذه الأحاسيس فلا نسمح لأثرها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من لحظات ، إذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقاً بدلاً من أن نهيئ لها الفرصة كى تتحكم فينا وتغرس فى نفوسنا عادة التشاؤم . ينبغى أن نستبدل الأحزان التى

تشرء بهجة الحياة ، بالمشاعر البهيجة التى تنعشنا وتبعث النشاط فى أجسامنا ، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب .. بل هما يضاعفانها .

***

هذا هو الطريق لكى تنجو من القلق!!

القلق من أكثر الأشياء ضرراً على الصحة ، فهو يجعل النوم - فى الغالب- مستحيلاً وبغير نوم يستحيل أن تكون صحيحاً ، إذ يسبب ذلك اضطراب وظائف أكثر أجهزة الجسم ، وبطء الدورة الدموية ، ويؤثر فى عمل القلب والكلى والمعدة ، فضلاً عن أنه من أقوى العوامل - فى أغلب الاحوال - الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية .

والقلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة ، فالغيرة والخوف ، وعدم الثقة بالنفس ومعظم ألوان الضيق هى " أولاد " القلق ، وهى تنخر كالسوس فى الأجسام السليمة ، فتضعف مقاومتها وقوتها . والقلق بتأثيره الهدام على الجسم والذهن من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة ، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدرات ، ولولاه لقلت حوادث الانتحار .

فإذا كنت من ضحايا القلق ، حاول أن تهرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ماتستطيع . قد تقول : " وما السبيل إلى الفرار ؟ " لقد حاولت أن أتخلص منه ولكن دون جدوى ، وكلما رغبت فى الخلاص عذبنى القلق بسياطه ، يبدو أن قوة إرادتى قد انهارت وذهبت إلى غير رجعة .

والرد على هذا القول إن الإخفاق فى التغلب على القلق ليس - حتماً - دليلاً على انهيار قوة الإرادة ، وإنما يعنى إساءة استعمال قوة الارادة . فبدلاً من اعتزام " عدم التفكير " فيما يقلقك ، حول تفكيرك إلى شئ آخر ، فهذا أسهل بكثير . وإتمامه يعنى التخلص من القلق .

لاتحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر ، وإنما حاول أن تتغلب عليه عن طريق استبدال الأحاديث المؤلمة الهدامة التى يفرضها عليك ، بأحاسيس أخرى بناءة تمتزج بالبشر والأمل والتفاؤل . سخر قوة إرادتك فى المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط سارة مفيدة . اقرأ كتباً مسلية توحى بالبهجة والثقة والايمان ، مارس هواية مفيدة . ضاعف اهتمامك بعملك . ابحث عن الأفكار السارة ، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار ضاق الحيز الذى يمكن أن تشغله الأفكار السوداء . وبقدر نجاحك فى تثبيت الأفكار البناءة ، تهدأ أعصابك ، وتخف حدة غضبك ، ويزول القلق .

وإذا كان القلق يضعف الجسم ، فإن الجسم الضعيف يورث القلق ، لذلك ننصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك ، فالرجل الضعيف فاتر النشاط ، يتأثر تأثراً بالغاً بالأحداث المسببة للقلق . فإذا أردت أن تهرب من القلق ، اخرج إلى الهواء الطلق يومياً ، واقض وقتاً خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ماتستطيع ، حاول أن تمشى ثلاثة أو أربعة كيلومترات . فالمشى رياضة سهلة تنشط الدورة الدموية ، ولاتهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت ، فسوء التهوية من أهم العوامل المساعدة على القلق . خف من الهواء الفاسد ، ولاتخف من الهواء النقى ، فالأول يسمم الجسم ، والثانى يطرد السموم . وكلما كان الهواء الذى تستنشقه نقياً تحسنت صحتك ، وكلما تحسنت صحتك تحررت من داء القلق .

***

السعادة ... ما هى؟

السعادة .. ماهى ؟ ماهو طعمها ؟ ماالعناصر التى تتألف منها ؟ ماالطريق إليها ؟ وماوسائل الظفر بها ؟ . هذه الأسئلة هى شغل كل إنسان منذ قام هذا الوجود .. إن لم يكن يرددها لسانه ، فإنها أمل متحرك فى كيانه ، ورغبة متطلعة فى شعوره .. لماذا

نعمل ؟ ولماذا تركب الأهوال أحياناً ونحن نعمل ؟ إن ذلك لنبلغ أملاً ، أو نحقق مطلباً .. وفى بلوغ الآمال وتحقيق المطالب سعادة أى سعادة .

أتستطيع أن تقول إن السعادة هى تحقيق الآمال وبلوغ المطالب ؟ يمكن أن يكون الجواب نعم . نعم إن تحقيق الآمال وبلوغ الغايات يملأ النفس سعادة ورضى ، فأى منا لم يذق هذا الطعم الحلو الهنئ ، حينما تحققت له أمنية ، ودنا منه أمل ؟ ولكن على قدر مايبذل من جهد لتحقيق الآمال والوصول إلى الغايات يكون حظ المرء من السعادة والرضا .

أهذا إذن هو كل السعادة ؟ لا .. وإنما ذلك بعض ألوانها وطعومها ، فالسعادة ألوان وطعوم .. ولهذا اختلف العلماء فى تعريفها اختلافاً بعيداً حتى ليكاد يكون لكل رأى لايلتقى مع رأى أحد ، لأنه ينظر إلى السعادة من زاويته الخاصة التى يقدر السعادة بمقدارها ، ولو اجتمع كل ماقيل عن السعادة من آراء لكان من مجموع ذلك هو التعريف الصحيح الكامل للسعادة .. إنها فى الجاه والسلطان ، وفى الصحة والشباب، وفى راحة الضمير ، وفى أداء الواجب ، وفى إسعاد الآخرين ، وفى الثراء العريض ، وفى المال والبنين .. إلى غير ذلك مما يتنافس الناس فيه ، ويسعون لإدراكه

ولعل الرأى القائل إن السعادة هى إدراك الملائم – لعل هذا الرأى يجمع الآراء المتفرقة جميعها فى مدلول السعادة .

وحين يقع الانسان على مايلائمه ويعيش فيه ، يكون قد ظفر بأحسن حال يمكن أن يتذوق فيها طعم السعادة .. ومن هنا كانت السعادة قسمة مشاعة بين الناس جميعاً .. لاتخضع لنظام الطبقات ، ولا للألوان والأجناس .. إنما من حظ كل إنسان إذا أدرك مايلائمه .. إذ أن لكل إنسان دنياه التى يتقلب فيها .. وفى دنياه تلك يجد "الملائم" الذى يرضيه ويسعده .. لو عرف الطريق إليه .. فلا نعجب حين ترى بسمات الرضا ، وإشراقات السعادة ، ترف فى دنيا كثير من الفقراء والمرضى ، ممن تحسب

الشقاء قد سد عليهم منافذ الحياة ، وأسلمهم لعذاب أليم .

فقد تجد هذا الانسان الذى امتص الفقر دمه مازال فيه قلب ينبض ، ومازال له دنيا يعيش فيها ، وآمال ينظر إليها .. إنه ربما بات أياماً وليالى فى سعادة متصلة لأنه وجد بين يديه دريهمات يستطيع أن ينال بها شبعاً من جوع ، وكساء من عرى .. إنها الدنيا قد حيزت إليه فى بضعة أرغفة وثوب من قطعة قماش خشن .. إنه " الملائم " الذى كان يحتال على دنياه ليبلغه منها .

وهذا الفقير الكسيح .. قد ذهبت رجلاه فلصق بالأرض على قطعة خشب يسحبها بيديه ، يتعرض للغادين والرائحين .. يسأل هذا وذاك .. وهو يلقى دعابته هنا وهناك.. يضحك من قلبه . ماذا يضحكه وقد صار أضحوكة الحياة ؟ إن فى دنياه إنسانا يحبه .. امرأة أو رجل ، أو طفل .. إنه يسعى ليجمع له كل يوم دريهمات ثم يلتقى به آخر النهار ، أو آخر الليل ، ليقتسما معا كأس السعادة !

وليس الحصول على الملائم بالأمر الهين الميسور فى كل حين ، فما أكثر مايضل الناس طريقهم إليه ، وماأكثر مايفتقدونه وهو بين أيديهم .. وتلك هى مشكلة المشكلات فى حياة كل إنسان .. فلو عرف الإنسان مايلائمه لاتجه إليه من أول خطوة فى حياته ، ولبذل له كل جهد لديه .

***

مامعنى الاعتماد على النفس؟

الاعتماد على النفس - معناه - أن يقوم الإنسان بأعماله التى تدخل تحت قدرته دون أن يكون عالة على غيره من الناس . إذاً فالاعتماد على النفس أساس كل نجاح وسر كل تقدم ، ونحن أحوج مانكون إلى هذه الصفة . فلقد أصبح خور العزيمة وفتور الهمة داء ذفيناً فى مجتمعنا فإنك لترى الشاب ، وقد امتلأ رأسه بكثير من الآمال والنوايا والخطط . ولكنه مع ذلك مشلول الإرادة مسلوب العزيمة ، يتمنى لو أن شخصاً

أو جماعة أبراحته فنفذت مايدور بخلده ، كذلك نرى أنهار الجرائد تفيض بالمشروعات الناقعة والمقترحات الجمة التى لها أثرها فى رقى المجتمع ولكنها تموت قبل أن تولد ، وذلك أننا نود أن تقوم الحكومة بتنفيذها ، ومعلوم أن قوى الحكومة وأعمالها ومواردها محدودة فهى لاتستطيع القيام بكل مايطلب منها ، ولكنه ضعف النفس وضعف الحيلة عندنا نحن المصريين يكاد يذهب ريحنا ويفسد أمورنا - والعياذ بالله .

ماحك جلدك مثل ظفرك   فتول أنت جميع أمرك

هذا نابليون الذى عنت لعزيمته وجوه الجبابرة ودانت لها رقاب القياصرة ، وذلك باعتماده على نفسه وبذلك تمكن من عبور جبال الألب فى حملته على إيطاليا بالرغم من عظم ارتفاعها ووعورة أرضها ، وتراكم ثلوجها ومعارضة ضباطه له ولكنه نفذ إرادته ونال أمنيته ونازل أعداءه فانتصر عليهم وشتت شملهم ، ولولا الاعتماد على النفس ماتمكن طارق بن زياد من فتح بلاد الأندلس ونشر الدين الإسلامى فيها ، فانظر وتأمل فى جرأته وقوة عزيمته ، حين أمر باحراق السفن التى أوصلتهم إلى اسبانيا حتى يقطع على ضعاف النفوس ، خائرى العزيمة كل أمل فى الهروب ثم خاطب جنوده قائلاً "أيها الناس ، البحر من ورائكم والعدو أمامكم ، وليس لكم إلا الصدق والصبر وماتستخلصونه من أيدى عدوكم " .

هذه أمثلة بارزة وضعناها بين يدى القارئ الكريم لنريه صورة من سر الاعتماد على النفس ، ولكن مما يبعث الأسى أن نرى فئة كبيرة من الشبان يرثون الأموال الوافرة والأراضى الشاسعة فينزحون عن قراهم الصغيرة إلى المدن الكبيرة حيث الملاهى والحانات ومظاهر الفخفخة ويولون غيرهم تدبير أملاكهم قانعين بما يعطون من ريعها كل عام غير حافلين بأمر تنميتها واستثمارها فيجد الوكلاء والأجراء مطمعاً فيهم

ويتربصون الفرص لسلب أموالهم ، من ذلك ، أن شاباً ورث عن أبيه خمسين فداناً من أرض مخصبة ولكنه لم يرض لنفسه أن يقف موقف الفلاح المجد يلفح وجهه الحر والشمس وزمهرير الشتاء وبرده القارس ، بل نزح عن قريته الصغيرة وقومه البسطاء الأطهار واندمج فى حياة المدن المملوءة شروراً ومفاسد وتكلفاً ومصانعة وكان قد وكل بأرضه رجلاً لايملك شيئا ، فلم تمض عشر سنين حتى بيع نصف الأرض للوكيل لأن حياة المدن ومافيها من أنواع الترف وماتستدعيه من النفقات اضطر صاحب الأرض إلى الاستدانة من بعض المصارف فلما ازداد الدين ونقص ثمار الأرض عجز عن الوفاء ولم يجد مندوحة من بيع نصف أرضه لوكيله الذى كان فقيراً معدماً .

على هذا النمط وبهذا السبب ينفد مال الكثيرين من الأغنياء ويغيض معين ثروتهم لو رجع الشاب إلى تاريخ أبيه وجده لعرف مبلغ الجهد الذى بذل ومقدار الأعباء التى تحملها لتربية تلك الثروة حتى ينتفع بذلك هو وأبناؤه من بعده ، فانظروا معشر الشبان كيف ينفق الابن فى يوم مادخره والده فى سنين ، وإذا أمعنا النظر فى رقى الشعوب وتقدمها رأينا أنها ترجع إلى مجهود الأفراد واعتمادهم على أنفسهم ومثابرتهم على أعمالهم أكثر مما تتوقف على حكومتهم ، والاعتماد على النفس يستتبع كثيراً من الفضائل كالجد والمثابرة ، ومضاء العزم إلى غير ذلك من الصفات التى تبلغ بالانسان كمال الرجولة وترفعه إلى أعلى الدرجات فكم من رجل وطئ الفقر بقدمه وجعله مرقاه وسلماً لنيل غايته وبلوغ أمانيه ، على ضوء الاعتماد على النفس .

فالواجب على من بيدهم زمام الشباب أن يعودوهم الاستقلال وعمل بعض الأشياء من تلقاء أنفسهم ولايساعدوهم إلا بعد أن يظهر لهم عجزهم ، يجب أن نشعرهم أنهم مسئولون فى هذه الحياة المملوءة بالمشاق ، كما يجب على الشخص أن يستفيد من أخطائه وتجاربه والحياة مدرسة والاعتماد على النفس سفينة النجاة .

***

كيف تتغلب على الاكتئاب ؟

الحزن والاكتئاب رفيقان متلازمان ، وهما أيضاً شيئان مختلفان ، فما الاكتئاب إلا تعبير عميق عن الحزن والأسى يلازم المريض به لفترة أطول من مجرد الحزن العادى العابر ! ويحدث الاكتئاب كرد فعل عاطفى للأزمات والخطوب التى تعترض مسيرتنا فى الحياة ، كموت عزيز علينا أو الانفصال أو الطلاق أو فقد وظيفة أو فشل فى تحقيق هدف من الأهداف !

وللخروج من مشاعر الاكتئاب عليك أن تمارس حياتك بشكل طبيعى كما لو لم يحدث شئ حتى وإن كان الأمر بعكس ذلك . وثق تماماً أنك سوف تتخلص من مشاعرك المظلمة تلك .. طال الوقت أم قصر ، وعود نفسك على أداء مايلى :

١ – مارس نوعاً من الألعاب الرياضية يومياً حتى ولو كنت تشعر بتعب .

٢ – عود نفسك على تناول طعامٍ ما بانتظام حتى ولو لم تكن جوعان .

٣ – اذهب إلى فراشك وغادره فى وقت ثابت حتى ولو كنت مصابا بالأرق .

٤ – حاول أن تخترع أو تجدد دائماً مايحيطك من أشياء حتى ولو كان هذا هو آخر شئ ترغب فى أدائه .

٥ – حاول أن تساعد الآخرين دائماً حتى تخرج من حيز التفكير المستمر فى نفسك .

٦ – صادق هؤلاء الذين ينظرون إلى الحياة نظرة ملؤها الأمل والثقة ، وثق دائماً أن الاكتئاب لن يدوم أبداً . وإذا حاولت أن تبتعد عنه ابتعد عنك بطريقة أسرع .. فلا تتركه يعبث بك ويحطم حياتك !

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعالج الكرب والهم والغم والحزن ، بأن يقول: " لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات السبع ، ورب الأرض ، ورب العرش الكريم "

وفى سنن أبى داود ، عن ابن عباس ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" من لزم الاستغفار : جعل الله له من كل هم فرجاً ، ومن كل ضيق مخرجاً ، ورزقه من حيث لايحتسب "

ويذكر عن ابن عباس ، عن النبى صلى الله عليه وسلم : " من كثرت همومه وغمومه : فليكثر من قول لاحول ولا قوة إلا بالله " .

***

كيف تصنع سعادتك بنفسك ؟

هناك سبع نصائح لو حاولت أن تطبقها على نفسك لأصبحت إنساناً سعيداً هادئ النفس مطمئن البال ، وهذه النصائح هى :

١ - حاول أن توفق بين رغباتك وبين ماهو واقع ،ولاتبدد طاقتك النفسية ، محاولاً التوفيق بين كل شئ وبين رغباتك .

٢ - اعتن بصحتك .. فالعقل السليم فى الجسم السليم .. وارع جسمك وأحسن تغذيته .

٣ - هذب عقلك .. وتعلم فى كل يوم شيئاً نافعاً يفتح آفاق الذهن .

٤ - اصقل روحك .. أسد فى كل يوم معروفاً يدخل السرور على قلب إنسان .

٥ - اكتسب ود الناس .. تصرف معهم بأدب وكرم . وأجزل لهم مديحك : ولاتفتش عن أخطائهم .

٦ - أقص الخوف عن ذهنك .. وعلى الأخص الخوف من ألا تكون سعيداً !

٧ - اختل بنفسك لحظات . واتجه فيها بتفكيرك إلى الله سبحانه وتعالى . واسأله أن يهبك الحكمة والسداد .

***

كل مشاكل الإنسان كفرد ومشاكل المجتمع أساسها الضعف والتستر على الضعف .

والمقصود بالضعف هنا ذلك الضعف الذى لايواجهه الانسان ويعترف به ويسعى لمعالجته ويتقبل بعد ذلك برضى حقيقة أمره . أما أن يحاول أن يتستر عليه بدلا من أن يعالجه فيتخذ مظهر قوة كاذبة ويميل إلى البطش وكبار العتاة والمجرمين هم فى حقيقة أمرهم ضعفاء .. !

والضعف إما جسدى ومنه مايعالج ومنه مايجب أن نتقبله ونعيش به ، وإما ضعف فى النفس ذاتها . ولم يجانب الحقيقة المثل السائد " كل ذى عاهة جبار " .. ! والضعيف إما مستخر أو متجبر .. وكلا الصورتين من عدم المواجهة والعجز .. والضعف يأتى من عدم أخذ أنفسنا بالحزم وضعف المقاومة أمام الممنوعات ، والقوى هو الذى لايترك نفسه على هواها والضعيف مثل المنحدر ، وكل ضعف مقاومة يقود إلى ضعف آخر حتى يصبح الضعف عادة ويكاد يكون طبيعة .. فالمثل يقول : من شاب على شئ شاب عليه .

والضعيف هو الذى لايستطيع أن يسيطر على غضبه ، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم فى حديث مامعناه " ليس الشديد بالصرعه ، ولكن الشديد الذى يمسك نفسه عند الغضب " أو كما قال . والضعيف هو الذى يجعل من نفسه ريشة فى مهب الريح لايصمد لمواقف الحياة . والقوى هو الذى يستطيع أن يسيطر على هواه وقوته عميقة فى نفسه لاتهزه الهزاهز ويعطى كل موقف مايستحقه . وأما الضعيف فهو الذى تجسم له مخيلته الأمور ويجعل من كل " حبة قبة " ، ويستولى عليه الخوف .

والمذعور قد يرتكب حماقات سخيفة وقد يبطش .. وإذا استمر به الأمر يرى المخاوف تحيط به من كل جانب ويرى الناس أعداء وعدوه الحقيقى ضعفه ... ومظاهر

الضعف فى الانسان لاتخفى على غيره ، ومعظم الناس لايرحمون الضعيف بل يستغلونه ويحقرونه ويتندرون عليه .

والضعيف هو الذى لايقوى على كبح جماح شهواته .. فالمسرفون فى الأكل ضعفاء، والذين يحبون المال حباً جماً ضعفاء أيضاً . والذى يدخن بعد أن سمع مضار التدخين إنما ضعف عن الامتناع الضار .. والذى يشرب الخمر ويتعاطى المخدرات ضعيف لأنه يريد نشوة كاذبة تنسيه واقعه الذى لم يعالجه بموضوعية . والذى يطمع فيما هو فى يد غيره ضعيف . والذى يستكين للظلم أو يسكت عليه ضعيف أيضاً ..

وهؤلاء الذين يسمونهم الناس " معقدون " هم ضعفاء .. وكبار المجرمين والطغاة والمنتقمون الحاقدون والحاسدون ضعفاء لأنهم لم يحملوا أنفسهم على معالجة ضعفهم . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " اللهم إنى اشكو إليك ضعف قوتى وقلة حيلتى وهوانى على الناس " وليس هذا الضعف المعاب ، إنما هو حدود الطاقة فى موقف من المواقف.. هذا القول تواضع أمام الخالق القوى .. هذا القول استمداد لمزيد من القوة للتمكين على مساعدة الناس لاتباع طريق الهُدى .

روحك المعنوية .. هل هى عالية أم أنها منحطة ؟!!

من الطبيعى والبديهى أنه يتعذر على أى إنسان أن يحتفظ بالروح المعنوية العالية طول حياته . فالأمور لاتسير دائماً على هوانا ، وكل منا معرض لساعات الضيق والاكتئاب . كما أن التعب والاجهاد قد يعملان على تثبيط الهمة وبالتالى إلى خفض الروح المعنوية . ومن حسن الحظ أن ليلة يستمتع فيها الانسان بنوم هادئ عميق أو اجازة قصيرة يقضيها بعيداً عن جو العمل كفيلة بأن تعيده إلى عمله وهو يشعر بالاقبال عليه والرغبة فى استئنافه . وغالباً ماتظهر على الشباب دلائل الروح المعنوية

العالية وأعراض الروح المعنوية المنحطة على النحو الذى تظهر به عليهم دلائل الصحة وأعراض المرض . وفيما يلى قائمة ببعض هذه الدلائل والأعراض

الروح المعنوية العالية	الروح المعنوية المنحطة
١ - الرضا	١ - السخط
٢ - الاهتمام بنشاط الجماعة	٢ - عدم الاكتراث لنشاط الجماعة
٣ - الهمة والمبادأة	٣ - الافتقار إلى الهمة والمبادأة
٤ - الاقبال على العمل	٤ - العزوف عن العمل
٥ - الإيمان بجدوى برنامج العمل	٥ - العصيان وعدم الإيمان بقيمة هذا البرنامج
٦ - التفاؤل ، الانشراح	٦ - التشاؤم ، الاكتئاب
٧ - الثقة	٧ - فقدان الثقة
٨ - المثابرة والصمود فى وجه الصعاب	٨ - ضعف روح التعاون
٩ - التعاون ، والولاء	٩ - التشاحن وضعف الولاء
١٠ - الانسجام	١٠ - مداومة النقد

***

عزيزى الشاب احذر "الكسل" فالخمول والكسل انتحار بطىء!!

إن الجسم الخامل أشبه بآله معطلة - والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ، وتآكلت شيئاً فشيئاً ، فى حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلاً . إن "الكسل" يسبب فسادها وعطبها . والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية ، خلقت للنشاط والعمل . إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب ، ينبغى أن تعمل كى تظل سليمة أطول مدة ممكنة . وهى إذا لم تعمل تراكم عليها

الصدأ ، فى صورة سموم تؤثر فى وظائف الجسم ، والشخص الخامل يتحدى قوانين الطبيعة ، وهو يدفع ثمن هذا التحدى من أعصابه .

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائماً وأحب أن ألفت هنا نظر بعض القارئات - بوجه خاص - فبعضهن يهملن استعمال عضلاتهن ، فيبقين فى الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم فى الزيارات وقراءة الصحف والروايات ، ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شئونه على الخدم ، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول ، ويضعف جهازهن العصبى ، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لايجدى فى علاجها سوى العمل والحركة والنشاط .. ولقد صدق المثل الشعبى حين قال " فى الحركة بركة " !

والكسل الذهنى ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل العضلات ، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم .

***

عزيزى الشاب ... كن ايجابيا.

حين نكون مرضى أو منهوكين نجدنا نقول " لا " لكل نداء . فإذا دعينا إلى نزهة ، أو إذا عرض علينا كتاب ، أو إذا وجدنا عملاً ، أو إذا اقترح علينا اقتراح اجبنا بكلمة لا . وذلك للهمود الذى يجعلنا نؤثر السكون على الحركة . فكلمة " لا " هى الكف والإحجام . هى إنكار للحياة . هى الموقف السلبى يتخذه الخائف والمرتاب والمتشائم . وهى كثيراً ماتغدو خطة يعمل بها بعض الناس ، وخاصة أيام شيخوختهم ، حين يرفضون الأخذ بنظام جديد أو القبول بفكرة جديدة . بل قد يعمل بها الأصحاء أيضاً .

وكثيراً مايخيب الشبان لهذا الموقف السلبى من الدنيا . ويجب أن يخيبوا لأن الدنيا للعامل المقبل وليست للعاطل المحجم . يجب على الشاب أن يكون إيجابياً يتفاءل ولايتشاءم وعليه أن يستطلع ويتحرك باحثاً منقباً ولايلتزم القعود بغية الاطمئنان والسلامة . فإذا واجهته مشكلة أو كارثة فلا يواجهها بالإحجام والاعتكاف والسكون وإنما يعالجها ويحاولها بالتفكير والتدبير .

كلمة " لا " للدنيا هى مخاصمة الدنيا . إذ مادمنا أحياء فإننا إنما نحيا الحياة السليمة الصحيحة بالنشاط الذهنى والجسمى وليس بالقعود والتراجع . ولذلك يجب على كل شاب أن يكون إيجابياً يكافح من أجل مجتمعه ، لأن ارتقاء الشخص إذا لم ينطو على ارتقاء للمجتمع يكون أنانية خسيسة .

عندما نكون إيجابيين نملك المستقبل ونصوغه فى القوالب التى نريدها فلا نقعد هامدين سلبيين كأن ليست لنا إرادة لها أثرها وفعلها فى تطور الأشياء . فيجب إذا كنا مثلاً فى شك أن نخاطر بالاقدام وننتهى بالكسب أو الخسارة ونخرج من هذا الشك ويجب أن نحول الأشياء حتى نخضعها لإرادتنا فإذا انتهت المحاولة بالفشل فلنعد إلى محاولة أخرى فى شأن آخر .

إن الشك يخمد حركتنا وتفكيرنا . فيجب ألا نقف منه الموقف السلبى وإنما نقدم فى مخاطرة ولانبالى حتى نعرف الحقيقة ونستقر عليها . وكذلك الجهل يمكن أن نقول بأنه موقف سلبى أيضاً لأننا ننشط إلى الأخذ بالمعارف التى تنير لنا طريقنا . بل كذلك العناد يعد أيضاً موقفاً سلبياً إلا إذا كان لايعنى الثبات وإنما يعنى الاستمساك بالرأى السخيف كبرياء أو بغياً . وأخيراً هناك ذلك المتشائم الذى يخشى التغيير ويقعد على ماحواه ماضيه فإنه أيضاً سلبى يخاصم الدنيا .

كن إيجابياً . وامتحن أعمالك حتى تعرف موقفك . فإذا كان عمل ما لايرقى بك ولابمجتمعك فهو عمل قاعد سلبى . أما إذا كان هذا العمل يرقى بك وبمجتمعك

ويزيدكما قوة أو جمالاً أو نوراً أو معرفة فهو عمل إيجابى تتغير به وتتطور كما يتغير به مجتمعك ويتطور .

***

عزيزى الشاب .. هل أنت غيور؟ هل يتحكم فى حياتك الحسد والغيرة أم أنك راض بقدرك؟

الحسد خصلة رديئة وقبيحة ولايخلو منها أى إنسان أيا كان ، ولكن الحسد درجات، وعندما يسيطر شعور الحسد على نفسك ويراودها على النظر إلى نعم الله على عباده ، عليك حينئذ أن تقوم بقياس درجة حرارة الحسد فى جسمك ! والأسئلة التى سأعرضها لك الآن هى " الترمومتر " الذى يكشف النقاب عن درجة حرارة الحسد عندك؟!!

١ - هل تغضب إذا أحسن الناس الذين تعرفهم العمل فى حياتهم ؟

٢ - هل تحس أن الآخرين يعيشون حياة أسهل وأيسر ؟

٣ - هل تشعر بحب التملك تجاه أصدقائك المقربين ؟

٤ - هل تشعر بحب التملك تجاه حاجاتك ؟

٥ - هل تشعر بالحرج إذا نظر شريك حياتك إلى صور أصدقائك أو أحبابك القدامى ؟

٦ - هل تقلق بشأن أحباب شريك حياتك السابقين ؟

٧ - هل تصر على معرفة مايفعله شريك حياتك طول الوقت ؟

٨ - هل تتضايق إذا وجد الآخرون شريك حياتك جذاباً ؟

٩ - هل تحسد الآخرين على أسلوب حياتهم ؟

١٠ - هل تحسد الآخرين على بيوتهم ؟

١١ - هل تحسد الآخرين على ملابسهم ؟

١٢ - هل تحسد الآخرين على قصص حبهم ؟

١٣ - هل تحسد الآخرين على عملهم ؟

١٤ - هل تجد نفسك دائماً تشكو من أصدقائك وتقول عنهم أشياء سيئة ؟

١٥ - هل تشعر بالحرج إذا خرج أصدقاؤك دون دعوتك ؟

والآن احسب درجاتك :

١ - نعم ١ لا ٠	٨ - نعم ١ لا ٠
٢ - نعم ١ لا ٠	٩ - نعم ١ لا ٠
٣ - نعم ١ لا ٠	١٠- نعم ١ لا ٠
٤ - نعم ١ لا ٠	١١- نعم ١ لا ٠
٥ - نعم ١ لا ٠	١٢- نعم ١ لا ٠
٦ - نعم ١ لا ٠	١٣- نعم ١ لا ٠
٧ - نعم ١ لا ٠	١٤- نعم ١ لا ٠
١٥- نعم ١ لا ٠	

المجموع :

(*) اذا كانت درجاتك ١٠ فأكثر فإن الحسد يحطم حياتك . والغيرة تدمر كل علاقاتك مع الآخرين وتجعلك دائماً غير راض وغير قانع بممتلكاتك المادية . أنت بالفعل فى حاجة إلى أن تجرب السيطرة على نزعة الغيرة قبل أن تصيبك بضرر لاعلاج له . ذلك أن النفس الحاسدة دائماً فى غليان وغيظ مستمر ، ولاشك أن ذلك الغليان الداخلى سيؤثر على علاقاته بالآخرين علاوة على تأثيره على نفسه وصحته ، وماأجمل قول الشاعر فى هذا الصدد وهو يخاطب الانسان المحسود ، فينصحه فيقول :

اصبر على حقد الحسود　　فإن صبرك قاتله
النار تأكل بعضها　　إن لم تجد ماتأكله

(*) أما إذا كانت درجاتك من ٤ إلى ٩ فإن لديك نزعة قوية للغيرة ولكنها ليست العاطفة الوحيدة فى حياتك . فالغيرة تؤثر على علاقاتك ومشاعرك تجاه الآخرين ولكنها لاتسيطر عليك . ومع ذلك فما يفيدك جداً .. أن تتعلم كيف تهزم المشاعر السلبية للغيرة وأن تقنع بالمهارات والعلاقات والممتلكات التى هى بالفعل ملكك ، وارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس . واعلم أن الحسد فى حقيقته هو عدم رضى بتقسيم الله لرزق عباده ، وأنت حين تكون حاسداً تكون مرتكبا لمعصية من أشد المعاصى ، وصدق الله إذ يقول " أم يحسدون الناس على ماآتاهم الله من فضله " وقال عز وجل ".ومن شر حاسد إذا حسد " .

(*) وأما إذا كانت درجاتك ٣ فأقل فإن الغيرة تلعب دوراً صغيراً فى حياتك والغيرة فى النهاية شعور طبيعى فى الانسان .

عزيزى الشاب .. ما مدى حدة طبعك ؟ هل تغضب بسرعة ، هل تسهل استثارتك؟

للتعرف على مدى حدة طبعك ، وعما إذا كنت شخصية من السهل أن تستثار أم أنك شخصية لها القدرة على كظم الغيظ والتحكم فى أعصابها ، عليك بالإجابة على مجموعة الأسئلة الآتية بصدق وأمانة وبعد روية وتفكير ، وحذار من المجاملة والغش:

١ - كنت فى عجلة من أمرك وسكبت اللبن فى كل مكان ، فهل تسب وتلعن ؟

٢ - هناك عطل فى محطة القطار وسألت ناظر المحطة عن السبب فتجاهلك فهل "تبرطم " بكلمتين موجعتين ؟

٣ – قابلت " جرسون " وقحا فهل تصر على مقابلة المدير ؟

٤ – أنت فى انتظار خلو مكان تركن فيه سيارتك واستطاع شخص جاء بعدك أن يسبقك ويأخذ المكان فهل تعرب له عن مشاعرك بالكلمات ؟

٥ – هل تغضب إذا سخر شخص من مظهرك ؟

٦ – هل تغضب إذا سخر شخص من والدتك ؟

٧ – هل تغضب إذا سخر شخص من شريك حياتك أو صديقك ؟

٨ – رأيت شخصاً يسئ معاملة حمار فهل تحاول منعه ؟

٩ – إذا أخذ شخص مكانك فى طابور البنك فهل تحتج ؟

١٠ – قام أصدقاؤك بكسر بعض الأشياء فى منزلك ولم يعتذروا فهل تظهر لهم غضبك ؟

١١ – قام شخص بغلق الباب فى وجهك فهل تعود إليه وتثور عليه ؟

١٢ – رأيت أولاداً يقذفون الحجارة على قطة فى حديقتك فهل تخرج لتبعدهم ؟

١٣ – أحد جيرانك عاد إلى منزله متأخراً ومحدثاً جلبة فهل تصيح فيه ؟

١٤ – شخص غريب أتى إلى منزلك فى مهمة وأشعل سيجاراً ذا رائحة نفاذة تضايقك فهل تطلب إليه الكف عن التدخين أو مغادرة المنزل ؟

١٥ – هل قلت أشياء فى موقف ما ثم ندمت عليها فيما بعد ؟

والآن احسب درجاتك :

١ – نعم ١ لا ٠	٩ – نعم ١ لا ٠
٢ – نعم ١ لا ٠	١٠ – نعم ١ لا ٠
٣ – نعم ١ لا ٠	١١ – نعم ١ لا ٠
٤ – نعم ١ لا ٠	١٢ – نعم ١ لا ٠

٥ - نعم ١ لا٠ ١٣- نعم ١ لا٠
٦ - نعم ١ لا٠ ١٤- نعم ١ لا٠
٧ - نعم ١ لا٠ ١٥- نعم ١ لا٠
٨ - نعم ١ لا٠

المجموع

(*) إذا كانت درجاتك من ١٠ الى ١٥ فأنت سهل الاستثارة والاستفزاز فلست من النوع الذى يقف ليتفرج على شئ يحدث وهو لايقره . ولست كذلك النوع الذى يقبل السلوك السيئ أو الخدمة السيئة دون الإعراب عن مشاعره . ولكن بالرغم من أن حدة طبعك تشير إلى أنك تكون صعباً مع الآخرين فأنت أولاً صعب مع نفسك . فأنت تحب الاستقامة والأمانة وتكره اللف والدوران .

(*) وإذا كانت مجموع درجاتك من ٩ إلى ٥ فأنت من النوع الذى يمكن استفزازه ولكنك بشكل ماتعمل على السيطرة على أعصابك ومشاعرك إما لأنك تكره أن تشترك فى عرض يتفرج عليه الناس . أو لأنك بطبيعتك متحفظ ولاتحب أن تكون محط الأنظار لأى سبب .

(*) إذا كانت درجاتك ٤ فأقل فأنت لا تستثار بسهولة ، وتميل إلى الصمت عندما تغضب ، وتلملم أحزانك وغضبك وثورتك وتبقيها داخل نفسك . وهذا ليس دائماً من الحكمة والتعقل بالطبع لأن كبت المشاعر يمكن - على المدى الطويل - أن يؤدى إلى مشاكل صحية مثل عسر الهضم وغيره من الاضطرابات التى يسببها التوتر

عزيزى الشاب . . هل أنت شخصية استقلالية ؟

مما لاشك فيه أن هناك بعض الشباب ضعيف الشخصية ، لايقوى على اتخاذ قراراته أو حتى التصرف فى أمور حياته العادية ، أى أنه شباب " إمعة " لا رأى له

ولا وجهة نظر . وغني عن البيان أن مثل هذا الشباب سيكون محل سخرية وتهكم بل واحتقار من بعض الناس . ولعلك عزيزى الشاب تشتاق لمعرفة نفسك جيداً ، هل أنك قوى الشخصية وتتمتع بالشخصية الاستقلالية أم أنك من الفئة المغلوبة على أمرها ؟ ولتحقيق ما تصبوه عليك بقراءة الأسئلة الآتية بتمهل وتفحص ثم تجيب عليها بدون غش أو مجاملة حتى تجد النتيجة صادقة معبرة عن الحقيقة . وإليك الأسئلة :

١ - هل تكره الروتين ؟
٢ - هل تحب ارتداء الملابس الجريئة الغريبة ؟
٣ - هل تعمل فى مجال غير عادى ؟
٤ - هل تعمل فى مجال يرتبط غالبا بالجنس الآخر ؟
٥ - هل عندك هواية غير عادية ؟
٦ - هل ترى الناس المتحفظين التقليديين مملين ؟
٧ - هل تربى حيوانات منزلية غير عادية ؟
٨ - هل تستمتع بطهو وتناول أطعمة غير عادية ؟
٩ - هل يقوم الآخرون باتخاذ معظم القرارات الخاصة بك بدلاً منك ؟
١٠ - هل تجد نفسك عادة فى وسط جدال ؟
١١ - هل عندك قوة إرادة ؟
١٢ - هل تتخذ قراراتك بنفسك دائماً ، رغم ماقد يقوله الآخرون ؟
١٣ - هل تصف نفسك بأنك سيد نفسك وحياتك ؟
١٤ - هل تحب عادة أن تسأل الناس النصح قبل اتخاذ القرارات ؟
١٥ - هل تجد نفسك عادة تدافع عن مبادئ غير عادية وغير شائعة ؟

والآن احسب درجاتك :

١ - نعم ١ لا ٠

٢ - نعم ١ لا ٠

٣ - نعم ١ لا ٠

٤ - نعم ١ لا ٠

٥ - نعم ١ لا ٠

٦ - نعم ١ لا ٠

٧ - نعم ١ لا ٠

٨ - نعم ١ لا ٠

٩ - نعم ١ لا ٠

١٠- نعم ١ لا ٠

١١- نعم ١ لا ٠

١٢- نعم ١ لا ٠

١٣- نعم ١ لا ٠

١٤- نعم ١ لا ٠

١٥- نعم ١ لا ٠

المجموع :

(*) إذا كانت درجاتك من ٩ إلى ١٥ فأنت قوى الإرادة واستقلالى . أنت تعرف نفسك وتفكيرك جيداً ومستعد لتحمل ابتعاد الناس عنك إلى حد معين كثمن تدفعه لاستقلاليتك ، بعض الناس قد يصفونك بأنك سخيف أو غريب الأطوار . وآخرون قد يصفونك بأنك فقط تميل إلى الاستقلالية . وعموماً فأنت غالباً تدخل البهجة على حياة الآخرين لأنك تضيف بعض الروح إلى حياتهم .

(*) وإذا كانت درجاتك بين ٣ إلى ٨ فإنك شخصية ذات نزعة كبيرة للاستقلالية والفردية . وقد تضطر إلى أن تكون تقليدياً محافظاً فى كثير من جوانب حياتك ولكنك مستعد أن تخطو جانباً بعيداً عن الجميع عندما تعتقد أن هذا هو التصرف السليم .

(*) أما إذا كانت درجاتك "٢" فأقل ربما تشعر بالحرج إذا خطوت جانباً بعيداً عن الجميع . فأنت تفضل الامتزاج بالآخرين على البقاء بمفردك ، لأنك تعتمد على الآخرين فعلياً أو عاطفياً .

عزيزى الشاب .. مامدى ثقتك بنفسك؟ و هل أنت شخصية متواضعة؟

للتعرف على مامدى ثقتك بنفسك ، وعما إذا كنت شخصية متواضعة أم أنك شخصية متغطرسة ومتكبرة ، عليك أن تقرأ الأسئلة التى سأعرضها جيداً قبل الإجابة بنعم أو لا وتذكر أن هذه الاختبارات هى سر بينك وبين نفسك وليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فقط عليك أن تجيب بأمانة ولاداعى للغش أو المجاملة .. لأنك إن فعلت ذلك فأنت تغش نفسك وهذه الأسئلة هى الآتى :

١ - عندما تتخذ قراراً فهل تكون عندك الثقة لتتمسك به حتى إذا تسبب ذلك فى مضايقة البعض ؟

٢ - إذا أردت استخدام دورة المياة أثناء حفل عشاء فهل تضع ساقاً على ساق وتنتظر انتهاءه بدلاً من الاستئذان من المائدة ؟

٣ - هل تكلف غيرك بشراء ملابسك الداخلية بسبب حرجك من شرائها بنفسك ؟

٤ - هل تعتقد أنك حبيب ممتاز من الدرجة الأولى ؟

٥ - إذا وجدت معاملة سيئة فى أحد المحال فهل تشكو إلى المدير ؟

٦ - هل تكره مشاهدة صورك الفوتوغرافية ؟

٧ - هل تصاب بالضيق الشديد إذا انتقدك الآخرون ؟

٨ - هل تميل إلى الاحتفاظ بآرائك لنفسك ؟

٩ - هل تجد صعوبة فى تصديق الآخرين عندما يقولون عنك أشياء لطيفة ؟

١٠ - هل تشعر دائما بأنك أقل من الآخرين من حولك ؟

١١ - هل أنت راض عن مظهرك ؟

١٢ - هل تعتقد أنك تستطيع إنجاز الأشياء كغيرك وليس أقل ؟

١٣ - إذا ذهبت إلى حفل مرتدياً ملابس غير رسمية فى حين أن الجميع كانوا يرتدون ملابس رسمية فهل تصاب بالحرج الشديد ؟

١٤ - هل أنت شخصية محبوبة ؟

١٥ - هل تستطيع أن تصف نفسك بأنك شخصية جذابة ؟

١٦ - هل تعتقد أن عندك روح الدعابة والمرح ؟

١٧ - هل أنت مجيد فى عملك ؟

١٨ - هل تعتقد أن ذوقك فى الملابس رفيع ؟

١٩ - هل تكون بارداً متماسكاً عند الأزمات ؟

٢٠ - هل تجيد العمل فى جماعة وتحسن التعامل مع الآخرين ؟

٢١ - هل تصف نفسك بأنك إنسان عادى أو متوسط ؟

٢٢ - هل تتمنى دائماً لو أنك تشبه شخصاً آخر ؟

٢٣ - هل تشعر بالغيرة أحياناً من مواهب وقدرات الآخرين ؟

٢٤ - هل تتجنب عادة عمل الأشياء التى قد تضايق الآخرين حتى إذا كنت تحبها وتستمتع بها ؟

٢٥ - هل ترتدى الملابس التى تعجب الناس ؟

٢٦ - هل تقضى الكثير من حياتك فى عمل أشياء لاتحبها ؟

٢٧ - هل تدع الآخرين يديرون شئون حياتك بدلاً منك ؟

٢٨ - هل تعتقد أن مواطن قوتك أكثر من مواطن ضعفك ؟

٢٩ - هل تعتذر كثيراً ؟

٣٠ - هل تقلق كثيراً إذا تسببت فى مضايقة الآخرين عن غير قصد ؟

٣١ - هل تتمنى دائماً لو كانت لك مواهب ومهارات أكثر ؟

٣٢ - هل تحتاج لسؤال الآخرين النصيحة باستمرار ؟

٣٣ - هل تنتظر أن يبدأ الآخرون بإذابة الجليد والتعرف إليك فى الحفلات دائماً ؟

٣٤ - هل تنظر فى المرآة أكثر من ثلاث مرات يومياً ؟

٣٥ – هل تعتقد أنك شخصية قوية ؟

٣٦ – هل تعتقد أنك قائد متمكن ؟

٣٧ – هل لك ذاكرة قوية ؟

٣٨ – هل أنت جذاب بالنسبة للجنس الآخر ؟

٣٩ – هل تحسن التصرف فى النقود ؟

٤٠ – هل تسأل الآخرين رأيهم دائماً قبل شراء الملابس ؟

والآن احسب درجاتك :

١ – نعم ١ لا ٠	١٦ – نعم ١ لا ٠
٢ – نعم ٠ لا ١	١٧ – نعم ١ لا ٠
٣ – نعم ٠ لا ١	١٨ – نعم ١ لا ٠
٤ – نعم ١ لا ٠	١٩ – نعم ١ لا ٠
٥ – نعم ١ لا ٠	٢٠ – نعم ١ لا ٠
٦ – نعم ٠ لا ١	٢١ – نعم ٠ لا ١
٧ – نعم ٠ لا ١	٢٢ – نعم ٠ لا ١
٨ – نعم ٠ لا ١	٢٣ – نعم ٠ لا ١
٩ – نعم ٠ لا ١	٢٤ – نعم ٠ لا ١
١٠ – نعم ٠ لا ١	٢٥ – نعم ٠ لا ١
١١ – نعم ١ لا ٠	٢٦ – نعم ٠ لا ١
١٢ – نعم ١ لا ٠	٢٧ – نعم ٠ لا ١
١٣ – نعم ٠ لا ١	٢٨ – نعم ١ لا ٠
١٤ – نعم ١ لا ٠	٢٩ – نعم ٠ لا ١
١٥ – نعم ١ لا ٠	٣٠ – نعم ٠ لا ١

٣١- نعم ٠ لا ١	٣٦- نعم ١ لا ٠
٣٢- نعم ٠ لا ١	٣٧- نعم ١ لا ٠
٣٣- نعم ٠ لا ١	٣٨- نعم ١ لا ٠
٣٤- نعم ١ لا ٠	٣٩- نعم ١ لا ٠
٣٥- نعم ١ لا ٠	٤٠- نعم ٠ لا ١

المجموع

(*) إذا كانت درجاتك من ٢٥ إلى ٤٠ فأنت تثق فى نفسك كثيراً لأنك تعلم قدراتك جيداً وتعرف مواطن ضعفك وقوتك . ولكن عندنا لك كلمة تحذير إذا اقتربت درجاتك من ٤٠ فقد يصفك الآخرون بالغرور والغطرسة وليس مجرد القوة والكفاءة . ونصيحتنا شئ من التواضع توازن به هذه الثقة الزائدة بنفسك .

(*) إذا كانت درجاتك من ١٢ إلى ٢٤ فأنت على قدر معقول من الثقة بنفسك ولكن لاتزال عندك بعض الشكوك وربما كنت فى حاجة إلى زيادة الثقة بنفسك قليلاً . ذكر نفسك دائماً بمهاراتك وإنجازاتك ونقاط قوتك لمزيد من الثقة بالنفس .

(*) إذا كانت درجاتك ١١ فأقل فأنت فى حاجة شديدة إلى رفعة ، فأنت شديد التواضع ولاتعرف لنفسك قدراً وعندك إحساس بالدونية ، والنقص نابع من تفكيرك المستمر وتركيزك الدائم على نقاط الضعف فى شخصيتك . ومثل هذه الشخصية تداس دائماً فحاول أن تكف عن التفكير فى عيوبك ونقاط ضعفك - فكر فيما لديك لتقدمه للآخرين من حولك ، ركز على تعلم احترام نفسك وسرعان ماستجد الآخرين أكثر احتراماً لك .

***

عزيزى الشاب . . مامدى جرأتك ؟ هل أنت مغامر أم أنك تكره المجازفة ؟

مما لاشك فيه أن الجرأة والمغامرة والمخاطرة والمجازفة كلها خطوات نحو النجاح ولكن المهم تذكر أنه يجب أحياناً الموازنة بين هذه المخاطرة والخوف وذلك بشئ من الحرص والحذر ، ذلك أن الانسان لايجب أن يكون متسرعا فى أموره لدرجة توقعه فى الخطر والأخطاء ، ولكنه من جهة أخرى لايجب أن يكون جبانا وخائفا ومترددا فى إتخاذ قراراته ، فكلا الحالين منبوذ وخطأ ويجب الموازنة بينهما ، فخير الأمور الوسط، ولعلك تريد أن تعرف نفسك ومدى جرأتك ، ولتحقيق ذلك عليك بقراءة الأسئلة التى سنعرضها الآن ، ثم الإجابة عليها بصدق وأمانة حتى تقف على حقيقة أمرك ونفسك :

١ - هل تحب تعلم الأشياء الجديدة ؟

٢ - هل تحب استقبال ضيوف غير متوقعين ؟

٣ - هل تفضل قضاء أجازتك فى نفس المكان الذى تعودت قضاءها فيه دائماً ؟

٤ - هل عندك عدد من الاهتمامات والهوايات ؟

٥ - هل تحب أن تجرب عمل أشياء جديدة ؟

٦ - عند تجربة شئ جديد هل تخشى أن تظهر بصورة الأحمق ؟

٧ - هل تقود سيارتك بسرعة كبيرة ؟

٨ - هل تلحق بالقطارات والأتوبيسات والطائرات دائما فى آخر لحظة ؟

٩ - هل يثيرك الذين يقودون سياراتهم ببطء على الطريق ؟

١٠ - هل تعتقد أن المغامرات هى توابل الحياة ؟

١١ - هل تفعل أى شئ تعتقد أنه ضار بصحتك مثل التدخين أو تناول الطعام الدسم ؟

١٢ - هل قمت من قبل بالتوقيع على عقد دون قراءة الملاحظات المدونة فى نهايته بخط صغير ؟

١٣ – هل تتفادى الألعاب الخطرة فى مدينة الملاهى ؟

١٤ – إذا اشتريت ساعة جديدة من الخارج فهل تحاول تهريبها من الجمارك ؟

١٥ – هل تعرف مكان أكثر الكراسى أمناً على الطائرة ؟

١٦ – هل يمكن أن تقترض الكثير لتمويل مشروع استثمارى ؟

١٧ – هل تفضل العمل المضمون ذا المستقبل الواضح والمعاش الثابت على آخر متميز مستقبله غير مضمون وليس له معاش ثابت ؟

١٨ – هل تعتقد أن الأموال التى تدفع فى التأمين مضيعة للمال بدون داعى ؟

١٩ – هل تجد من الصعب مقاومة رهان ؟

٢٠ – هل ترتدى عادة ملابس جريئة وغريبة ؟

٢١ – هل تخبر رئيسك فى العمل إذا اعتقدت أنه مخطئ ؟

٢٢ – إذا قابلت شخصاً غريباً على الطائرة ثم دعاك إلى الغداء فهل تذهب ؟

٢٣ – هل تذهب لموعد مع فتاة أو فتى " على عماك " دون أن تراها من قبل ؟

٢٤ – هل تشترى منزلاً دون أن تراه على الطبيعة ؟

٢٥ – هل تستقيل من عملك فى سبيل مبدأ ؟

٢٦ – هل تذهب إلى السجن لإصرارك على مبدأ ؟

٢٧ – هل تستطيع أن تبيت ليلة فى منزل مسكون ؟

٢٨ – هل تحب أن تقفز بالمظلات ؟

٢٩ – هل تذهب للسباحة فى البحر فى الشتاء ؟

٣٠ – هل تندفع فى أى تحدٍّ ؟

والآن احسب درجاتك :

١ – نعم ١ لا٠	٣ – نعم ٠ لا١
٢ – نعم ١ لا٠	٤ – نعم ١ لا٠

٥ - نعم ١ لا٠
٦ - نعم ٠ لا١
٧ - نعم ١ لا٠
٨ - نعم ١ لا٠
٩ - نعم ١ لا٠
١٠- نعم ١ لا٠
١١- نعم ١ لا٠
١٢- نعم ١ لا٠
١٣- نعم ٠ لا١
١٤- نعم ١ لا٠
١٥- نعم ٠ لا١
١٦- نعم ١ لا٠
١٧- نعم ٠ لا١

١٨- نعم ١ لا٠
١٩- نعم ١ لا٠
٢٠- نعم ١ لا٠
٢١- نعم ١ لا٠
٢٢- نعم ١ لا٠
٢٣- نعم ١ لا٠
٢٤- نعم ١ لا٠
٢٥- نعم ١ لا٠
٢٦- نعم ١ لا٠
٢٧- نعم ١ لا٠
٢٨- نعم ٢ لا٠
٢٩- نعم ١ لا٠
٣٠- نعم ١ لا٠

المجموع

* اذا كانت درجاتك بين ١٨ و ٣٠ فأنت إنسان مغامر بطبعك تخاطر بالكثير ربما دون تقدير لاحتمالات الفشل . ومن المؤكد أن المخاطرة خطوة فى طريق النجاح ولكن من المهم جداً تذكر أنه من الحكمة أحياناً موازنه هذه المخاطرة بشئ من الحذر والحرص . وينقصك أن تحسبها جيداً .

(*) إذا كانت درجاتك من ١٠ إلى ١٧ فأنت تحسبها جيداً وتحرص على موازنة المغامرات التى تقوم بها فى حياتك بالحرص والحذر وحساب النتائج المتوقعة . فأنت مثلاً لاتغامر بحياتك أو بمن حولك أو بممتلكاتك إلا إذا عملت تقييماً واقعياً للنتائج المتوقعة لذلك فإن مغامراتك وخطواتك تكون عادة على أرض صلبة وفى مكان

سليم . فأنت متوازن فى مواجهة الأخطار وغالبا لاتدخل فى مغامرة تسفر عن كارثة . تحب امتطاء حصان المغامرة ولكنك تقوده ولايقودك .

(*) أما اذا كانت درجاتك ٩ فأقل فأنتَ حذر بطبيعتك ولاتغامر ولاتخاطر بإرادتك أو إذا ترك لك الخيار . وهذا أسلوب ناضج متعقل لأنك لاتغامر بأشياء قد تؤدى إلى كوارث أو خسائر ولكن من عيوب هذا الأسلوب الناضج أنه قد يبعث على الملل والسأم والرتابة فى حياتك .

***

عزيزى الشاب .. هل أنت مزهو ومختال بنفسك؟

عندما أسير في شوارعنا الآن وأتأمل فى المارة من الشباب السائر فى نهر الشارع أجد أموراً قبيحة وسخيفة من بعض الشباب . ولعل ماأراه قد يبدو عادياً لبعض الناس ، ولكنى أكاد أعتصر ألماً وحزناً لما أراه من بعض شبابنا المستهتر . فمثلاً أرى بعض الشباب وقد مشط شعره بطريقة شاذة فتراه وقد أسدل شعره على قفاه مثل البنت ثم جاء بشعره فوق جبهته بالضبط مثل " القُصة " التى تضعها الفتيات ؟ ثم بعد ذلك تراه يلبس السلسة فى عنقه ولامانع من سيجارة يشعلها فى فمه . ليس هذا فقط . بل تراه يرتدى الملابس الواسعة لدرجة فيها مبالغة ، وأيضاً ألوان الملابس صارخة وفاقعة .. ثم تراه بعد كل هذه المهزلة يمشى ولسان حاله يقول ياأرض انهدى ماعليكِ أدى .. كل هذا فقط عن الشباب أما الفتيات فالمقام لايتسع لذكر ما هم عليه من تبرج قبيح .. ولا حول ولا قوة إلا بالله !!!

ولعل بعض الشباب يتشكك في أمر نفسه فلا يعرف هل هو ينتمى إلى هذه الطائفة المزهوة والمختالة بنفسها ؟ أم أنه ينتمى إلى طائفة الشباب المعتدل والجاد . ولمعرفة ذلك عليك بقراءة الأسئلة الآتية بكل دقة وصدق لتكون مرآة صادقة وحية

لواقع حالك . فإن رأيت من نفسك اعوجاجاً فحاول أن تصلحها بكل السبل ، وإن رجدت نفسك من الشباب المعتدل الجاد فاستمر فى طريقك والله الموفق :

١ - هل تنظر فى واجهات المحال على شكلك عادة ؟

٢ - هل قمت من قبل بإجراء عملية تجميل ؟

٣ - هل فكرت من قبل فى إجراء جراحة تجميل ؟

٤ - هل تنفق الوقت والنقود بإستمرار للعناية بأظافرك ؟

٥ - هل تحرص على دهان بشرتك بكريم للشمس قبل الإجازة ؟

٦ - هل تحب أن تتفرج على صورك ؟

٧ - هل تحاول إرتداء الملابس التى تحسن شكلك ؟

٨ - هل تمشط شعرك أكثر من ثلاث مرات يومياً ؟

٩ - هل اشتريت لسيارتك أرقاماً خاصة ؟

١٠ - هل تدفع أكثر فى الأشياء التى تحمل اسم ماركة عالمية ؟

١١ - هل تدفع أكثر فى الملابس التى تحمل اسم مصمم عالمى ؟

١٢ - هل تصاب بحرج من معارفك الأقل شأناً ؟

١٣ - هل تحب أن يكون لك لقب ما ؟

١٤ - هل تصرف أكثر من طاقتك للحفاظ على مظهرك ؟

١٥ - هل تستمتع بأخذ صورك ؟

والآن احسب درجاتك :

١ - نعم ١ لا٠	٥ - نعم ١ لا٠
٢ - نعم ١ لا٠	٦ - نعم ١ لا٠
٣ - نعم ١ لا٠	٧ - نعم ١ لا٠
٤ - نعم ١ لا٠	٨ - نعم ١ لا٠

٩ - نعم ١ لا ٠
١٠- نعم١ لا ٠
١١- نعم ١ لا ٠
١٢- نعم ١ لا ٠
١٣- نعم ١ لا ٠
١٤- نعم ١ لا ٠
١٥- نعم ١ لا ٠

المجموع

(*) اذا كانت درجاتك من ١٠ : ١٥ فأنت دون شك شخصية مختالة ومزهوة . وتفخر كثيراً بمظهرك وربما كنت تستمتع بكونك " شيك " . أنت تحب أن تبدو فى أحسن صورة ولاترى عيباً فى ذلك - وماالعيب ؟

(*) وإذا كانت درجاتك بين ٤:٩ فإن عندك نزعة للزهو بنفسك ولكنك لست من المزهوين . ربما تهتم قليلاً بشكلك ومظهرك ، وربما كنت تفكر أن هناك أشياء أهم فى الحياة .

(*) أما إذا كانت درجاتك ٣ فأقل فالزهو ليس من عيوبك . أنت تبذل الجهد العادى المعقول لتبدو فى صورة جيدة ولكنك لاترى أن إنفاق الساعات والأموال على مظهرك شئ هام . وقد يعتبرك الآخرون المزهوون أقل شأناً أو غير مهضوم . ولكنك تفضل أن تعتبر نفسك فوق هذه الاعتبارات وتهتم أكثر بالصفات الشخصية .



الفصل الخامس

الصحة الجسدية للشاب

هل يمكن أن تعيش سليما؟

ليست الصحة أن تعيش خالياً من المرض فحسب ، بل كذلك فى الإحساس بالحيوية والشعور ببهجة الحياة ، ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام ، فيكمل كل عضو وظائف الأعضاء الأخرى ، ويستجيب الجسم كله فى سرعة ويسر ، لأى واجب يلقى عليه ، أو طارئ يطرأ عليه . والشخص غير المريض قد يكون رخواكسولاً ، يقوم بأعماله اليومية " الروتينية " بعد جهد وعناء ، ويظل يقاوم الكسل وفتور الهمة ولكنه لن يصمد طويلاً ، إنه أشبه بسيارة محركها قوي سليم ، ولكن صاحبها يهوى قيادتها وهو ضاغط على الفرامل !

إن أكثر الشباب لايدرك أهمية الصحة ، على الرغم من الشواهد الكثيرة التى تؤكد أهميتها ، وكم من مريض يملك من المال مايمكنه من الظفر بكل ماتشتهيه نفسه من متاع ولكنه رغم ذلك يتمنى لو خسر ماله واستعاد صحته .

والشباب إزاء الصحة واحد من ثلاثة :

١ - شخص يغلو فى تطبيق القواعد الصحية ، حتى يصبح أسيراً لها . إنه فى كل صباح يحصى عدد ساعات نومه ، ويراجع فى كل مساء ماأكله وماشربه ، وذهنه متعلق دائماً بدقات قلبه ، فإن أسرع قليلاً تملكه الخوف ، وإن أبطأ قليلا خيل له أن

نهايته قد اقتربت . إنه لايشرب من كوب فى مطعم ، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرته الظروف ، وما إلى ذلك خشية المرض . وحديثه فى معظم الأوقات – فى بيته وعمله – يدور حول الظواهر الكثيرة التى " ينفرد " بها ، فى رأسه ، وصدره ، وقلبه ، ومعدته . وعلى مر الأيام يتزايد اضطراب نفسه ، واضطراب أعصابه ، فتنهار جميع أجهزة جسمه ، وتختل وظائفها .

٢ – شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالصحة عرض الحائط . أنه يؤمن بالفلسفة القائلة : " كل واشرب وامرح فقد تموت غداً " . ولعلنا لانعيب مسلك هذا الشخص ، لو أن فى استطاعة الإنسان أن يأكل ويشرب ويمرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت ، ثم تنتهى حياته وهو غارق فى ملذاته ، ولكننا لانسيطر على حياتنا ، وإذا لم نلتزم الحكمة فى شبابنا ، فإننا لانلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع ، ونرزح مابقى من حياتنا تحت نيران آلام جثمانية ونفسية لاحصر لها . ويزيد من احساسنا بالألم شعورنا بأننا أصبحنا عبئا ثقيلا على الغير ، وأننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا ، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف ، فى المراحل الأولى من العمر .

٣ – وبين هاتين الصورتين المتناقضتين ، صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية . إنها صورة الشخص الذى يسير فى جميع أطوار حياته بقدمين ثابتتين وخطى منتظمة وثابتة فى طريق وسط ، مؤمناً بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة، ومؤمناً أيضاً بأن درهم وقاية خير من قنطار علاج ، ولذلك فإنه يعرف نقط الضعف فى جسمه – وكلنا لايخلو من ناحية حساسة فى جسمه تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات – ويعرف عن خبرة مايثير هذا الضعف فيتفاداه فى غير قلق أو هم . مثل هذا الشخص قد يقضى ليلتين ساهراً حتى ساعة متأخره من الليل ، ولكنه يأوى إلى فراشه مبكراً فى الأمسيات الخمس الباقية من الأسبوع ، وهو إذا أفرط فى تناول الطعام يوماً

قلل منه في اليوم التالى . وإذا أجهد نفسه صباحاً ، عمد إلى الراحة التامة مساءً ، لذلك تراه فى معظم الأوقات هادئ النفس والأعصاب ، يفيض بشراً وحيوية .

الطبيعة تريد أن نلتزم الاعتدال فى كل شئ ، فإذا غالينا فى عمل أو فكر أو عاطفة انذرتنا الطبيعة بالألم . فالذين يسرفون فى التهام الطعام ، والذين يسرفون فى تجويع أنفسهم ، والذين يكثرون من النوم ، والذين لاينامون ، والذين لايكفون عن البكاء والذين لاتعرف عيونهم الدموع .. الخ أولئك جميعاً يشقون ويتألمون .

لذلك أدعوك - إذا أردت أن تعيش سليماً صحيحاً بغير مرض - أن تراجع نظام حياتك ، وأن تبدأ على الفور ، فى انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والاتزان فى كل شئ. إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لاتقاس بالآلام التى تتهددك إذا أسرفت في ممارسة هذه العادة . ابحث عن الطريق الوسط ، وسر فيه باستمرار ، فهو الطريق الوحيد نحو الصحة النفسية والبدنية والعقلية .

* * *

الصلع: الشبح الذى يخاف منه الشباب:

الصلع الوحش الذى ينقض على رءوس الشباب ظهرت له علاجات ناجحة أخيرا كما بدأ الطب يعرف بعضا من أسبابه ويتوصل الى طرق لتلافى هذه الاسباب .

ومن بعض الادوية التى ظهرت أخيرا ونجحت فى علاج الصلع عقار " المينوكسيديل " وكانت الصدفة وراء اكتشاف هذا العقار إذ أنه كان يستخدم فى علاج مرض ارتفاع ضغط الدم الا انه تبين أن مرضي الصلع الذين عولجوا من ارتفاع الضغط قد نبت فى رءوسهم شعر وعلى الفور بدأت التجارب الواسعة على علاقة عقار المينوكسيد بمرض الصلع وكان من

أهم هذه التجارب تجربه أجريت على ٢٠٠ أمريكى أصلع واستخدم فى هذه التجربة محلول - المينوكسيديل - الموضعى وكانت النتائج مذهلة للغاية إذ نبت شعر جديد فى الاماكن الصلعاء التى وضع عليها المحلول من رءوس المتطوعين للتجربة ولم تظهر شعرة واحدة فى المناطق التى لم يصل اليها محلول المينوكسيديل وكانت أفضل النتائج التى ظهرت فى المتطوعين الشبان أى فى سن ٢٠ الى ٣٠ سنه إذ وصلت نسبه النجاح الى ٨٥٪ فى هذه الفئة أمامن سنه ٣٠ الى ٤٠ سنه فبلغت نسبه النجاح الى ٦٥ ٪

ولتحاشى سقوط الشعر يجب الاكثار من تناول اللحوم البيضاء (الطيور والأسماك) والسلطات والخضروات الطازجة والأغذية الغنية والحديد خصوصا فى حالات الانيميا والضعف العام وينصح أيضا بالتقليل من المجهود الذهنى والامتناع عن الرچيم القاسى وعدم أخذ حمامات شمس لفترات طويلة والتأكد من سلامة النظر لأن ضعف النظر من أسباب سقوط الشعر .

ويوصى أيضا - بغسل فروة الشعر في الاسبوع مرتين فى الصيف وأكثر من مرتين فى الشتاء لأن الدهون فى الصيف تسيل أمافى الشتاء فتتجمد وتتحلل بعد ثلاثة أيام إلى أحماض دهنية تهيج فروة الرأس وتكون مصحوبة بحكة وبالتالى تؤدى إلى كسر فى قصبة الشعر .

وينصح الأطباء بعدم استعمال صبغات الشعر وخصوصا الأنواع التى تصيب الجسد بالحساسية ، وعلى المرأة ان تتجنب الحمل فى فترات متقاربة وأخذ جرعات منتظمة من فيتامين(أ) ،(ب)المركبين خصوصا بعد الاصابة بالأمراض المتهكة للصحة العامة أو الولادة وعدم شد الشعر بالدبابيس أو بالشرائط وكذلك عدم الجلوس تحت " السشوار" لفترة طويلة حتى لا تحترق جذور الشعر .

الفصل السادس

أفكار الشباب
ووسائل النجاح والتفوق

التمرد على القيم والتقاليد . . مشكلة "الكثير" من الشباب!!

إن مشكلة الخروج والتمرد على التقاليد ، مشكلة ذات شأن كبير ، إذ أنها تخص الكثير من شباب هذا الجيل ، الذى يطلقون عليه شباب القرن العشرين .. ولاأعرف ماالعلاقة بين الشباب والزمان .. والشاب الملتزم بدينه وأخلاقه وتقاليده ، لايتقيد وجوده بعصر من العصور حتى ولو كنا فى القرن الثمانين لا فى العشرين فقط !

والسبب الذى دفعنى إلى الكتابة فى هذا الموضوع هو ماأراه سائداً بين الشباب من أفكار غير سليمة وخاطئة ، مقتضاها أن الجيل السابق هو المخطئ وأن الجيل الجديد هو المصيب ! وأن هذا الجيل ينبغى أن يحطم " عنجهية " الجيل السابق واستبداده ، بأن يعلن التمرد عليه ويرغمه - فى النهاية - على الخضوع له والانصياع لأمره ، وإلا فليتركه وشأنه ، ويمضى هو يحيا حياته الخاصة بعيداً عن سيطرته أو إشرافه !

والغريب والعجيب أن وسائل إعلامنا بأنواعها من صحافة وتلفزيون وإذاعة وسينما وغيرها تحاول تأكيد ذلك المفهوم الخاطئ للشباب دون أن يشعر أحد .فمثلاً ترى التلفزيون يحاول أن يؤكد فى العديد من أفلامه ومسلسلاته صورة الفتاة " العصرية " المثقفة ذات " التجربة " والآفاق الأوسع التى تقوم بتحطيم " التقاليد البالية " وتنشئ علاقات " حرة " مع الشبان . وتحدث ثورة عنيفة ضدها فى البيت .. ثم .. ينتهى الأمر بالرضى بالأمر الواقع ، وترضخ الأم ويرضخ الأب كذلك لما فعلته الفتاة "المتحررة "

ويحتفلون جميعاً بتحطيم التقاليد !

ومثال ثانى - وماأكثر الأمثلة فى هذا المضمار - رأيته فى إحدى المجلات التى تصدر أسبوعياً فى مصر ، يقول كاتب المقال فى مقاله المعنون بـ " بنت أسوان ترقص فى الشارع ! " يقول : خرجت بنت أسوان ربما لأول مرة فى حياتها إلى شوارع المحافظة ترقص جنباً إلى جنب مع بنات أوربا لتؤكد أنها لاتقل أبداً عن غيرها من بنات الدنيا الواسعة وأنها تعرف جيداً كيف تحافظ على كيانها وعلى نفسها ولم يعد هناك مايخيف فى عالم الرجال طالما أنها تعرف مالها من حقوق وماعليها من واجبات ... اقتربت منهن .. ملامح مصرية أصيلة فيها إصرار على إثبات الذات ففيها " صدق مع النفس .. فيها " تمرد على التقاليد " التى لم تعد تناسب عصرنا الحالى ونحن على مشارف القرن الحادى والعشرين .

أنا شخصياً لاأعرف ماذا يقصد هذا الكاتب وماذا يريد بما كتب ؟ هل هو يدعو إلى العرى والتبرج وإبراز الفتنة ويحارب الألتزام بما أنزل الله ، أم أنه يحارب النظافة الحسية والشعورية التى أمر الله بها ، أم أنه يدعو إلى الاختلاط - مع التبرج - ورفع حاجز الحياء الفطرى ، والانطلاق ذكراناً وإناثاً كانطلاق البهيمة ، أم أنه لايدرك ماذا يقول ويكتب ؟!

إن صور الحياة تتغير ، ولابد لها أن تتغير .. ولكن ينبغى أن تظل - فى تغيرها - محكومة بمنهج الله ، المنزّل أصلاً لكى يواكب نمو الحياة الدائم ، ويضبط منطلقه فلا يضل الطريق .

- تتغير صور الحياة ، ولكن يظل الله هو المعبود ..
- تتغير صور الحياة ، ولكن تظل شريعة الله هى الحاكمة ..
- تتغير صور الحياة ، ولكن تظل أخلاقيات لاإله إلا الله هى التى تنظم علائق البشر ..

- تتغير صور الحياة ، ولكن يظل البناء الرئيسى للفرد والأسرة والمجتمع والدولة لايتغير ، وهو قيامه على تقوى الله ، وتنفيذه لأوامر الله ..

فإذا سأل ساذج : وماالذى يمكن أن يتغير فى الحياة إذن إذا ظلت هذه الأمور كلها ثابتة ، نقول له إن أشياء كثيرة جداً يمكن أن تتغير دون أن يحتاج ذلك لتغيير أمر واحد من هذه الأمور . يستطيع راكب الجمل أن يركب السيارة أو الطائرة أو الصاروخ.. ولكن شيئاً من ذلك كله لايجعله " يطغى " ويستكبر عن عبادة الله كما يصف القرآن: " كلا ! إن الانسان ليطغى ، أن رآه استغنى " . ذلك أن راكب الصاروخ المسلم سيقول وهو يصعد الصاروخ : " سبحان الذى سخر لنا هذا وماكنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون " فيظل - وهو يستخدم الصاروخ - شاعراً بفضل الله عليه فى وصوله إلى هذه الدرجة من العلم ويظل موصول القلب به ، شاكراً لأنعمه ، عابداً له .ويستطيع الاقتصاد الرعوى أو الزراعى أن " يتطور " إلى اقتصاد صناعى ولكن هذا لايلجئه إلى استخدام الربا لأنه حرام ، ولا الوصول إلى الاحتكار لأنه ملعون ، ولا السرقة ولا النهب ولا الغش ولا الترف ولا عدم توفية الأجير أجره لأن هذا كله محرم فى الإسلام ، وهو هو الذى تستخدمه الرأسمالية ويترتب عليه مايترتب من ظلم وفساد فى الأرض .

وتستطيع الفتاة أن تتعلم ، وأن تحذق كثيراً من العلوم ، وتحصل على الكثير من الدرجات العلمية حتى أعلاها ، ولكن هذا لايحتم عليها أن تتبرج ، ولا أن تفقد أخلاقها ، ولاأن يكون الاختلاط هو دستور المجتمع ، فإن التبرج والفساد الخلقى ليس هو الذى يعطى " العلم " ! وليس شرطاً من شروطه ولاأساساً من أسسه ! ثم لايترتب على تعلم الفتاة المسلمة أن ترفض قوامة الرجل ، لأن القوامة لم يكن سببها نيل الرجل لشهادة جامعية لاتستطيع المرأة الحصول عليها ! إنما سببه فروق فطرية أودعها الله فى فطرة كل من الرجل والمرأة لتستقيم الحياة داخل الأسرة وداخل المجتمع على وجهها الصحيح . وهكذا .. وهكذا مما لايشمله الحصر !

* * *

الاعتدال فى الآراء . . يجب أن يكون سمة الشباب . . كيف يتحقق ذلك؟

من عيوبنا الواضحة أننا نسرف فى أحكامنا على الأشياء ، ونغلو فى آرائنا عن الحياة والأحياء ، لأننا قد نتبع فى تفكيرنا الهوى الجامح أو الغرض المريض ، وما أسرعنا فى إلقاء الأحكام العامة وتقرير القواعد المطلقة ، بناء على جزئية صغيرة أو حادثة فردية ، دون إحصاء أو استقصاء ، نسمع مثلاً خبراً طيباً عن شخص قريب لنا أو صديق ، فنصفه بأنه أحد الملائكة أو زينة الرجال ، ونضفى عليه كل صفة من صفات المديح والتمجيد ، وقد يكون هذا الخبر كاذباً أو تافهاً لايستحق كل هذه المغالاة ، وقد يكون فى هذا الشخص عيوب أو نقائص ، فنتجاهلها أو ندافع عنها أو نزور فيها حتى تصير حسنات وفضائل .

وتبلغنا حادثة صغيرة عن إنسان لانحبه ، أو بيننا وبينه عداوة ، فننتهزها فرصة ونصفه بأنه شيطان من الشياطين ورجس من الأرجاس ، ونأكل لحمه أكلاً لماً ، وقد يكون فيه حسنات فنقلبها إلى رذائل ، استجابة للهوى المائل والحقد الرخيص . وقد تتصرف أمة أجنبية عنا تصرفاً فيه بعض الصواب ، فنبالغ فى مدحها وتمجيدها ،ونقول: هؤلاء هم الرجال هم الذين يستحقون الحياة الكريمة ، وننسى حينئذ جميع مالهم من سيئات وأوزار. وتقع هفوة فى بلد من بلادنا فنقيم الدنيا ونقعدها من اللوم والتقريع ، ونهب ثائرين ساخطين غاضبين ، واصفين قومنا بأقبح الصفات ، وهكذا نجد أحكامنا دائماً على الأشياء والأحياء مسرفة ينقصها الحكمة والاعتدال .

والأشد من ذلك أن نرفع الشخص اليوم إلى أعلى عليين ، ويحاول بعضهم أن يوصينا بالاقتصاد والاعتدال ، وأن نحسب حساب السيئات والنقائص الظاهرة أو المستورة ، فنأبى ونغضب ، ونقسم على مانقول أغلظ الإيمان ، ثم تمضى أيام ويتعكر صفو الوداد بيننا وبين من رفعناه إلى السماء ، فنسارع إلى سبه ولعنه ومهاجمته ، ونخسف به إلى أسفل سافلين ، فإذا ذكرنا أحد بماضينا لججنا فى العناد ، وأقسمنا

على مانقول أيضاً أغلظ الإيمان .

إن الإسلام يؤدبنا بغير هذا ، ويدعونا إلى سواه ، يدعونا إلى العدل فى الآراء والقسط فى الأحكام ، مع الأولياء والأعداء على السواء ، " ولايجرمنكم شنآن قوم على ألا تعدلوا اعدلوا هو أقرب للتقوى واتقوا الله إن الله خبير بما تعملون " ، " وإذا قلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربى " ، " إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل " ، " إن الله يأمر بالعدل والاحسان " .

إن الله الذى أمرنا بالعدل فى الأشياء الحسية فقال : " وأقيموا الوزن بالقسط ولاتخسروا الميزان " هو الذى يأمرنا بالعدل فى الآراء والافكار وعدم الاعتداء بالظلم على إنسان ، وإلا حقت كلمة العذاب : " فقطع دابر القوم الذين ظلموا والحمدلله رب العالمين " .

***

الذوق .. ما معناه ؟ وما شكله ؟ وكيف نطبقه فى حياتنا ؟

الذوق هو الدستور السماوى وهو أن تعامل الناس كما تحب أن يعاملوك ، أن تعاملهم بالحسنى ، أن تكن لهم الحب والخير والعطف والسماح ، تغفر لهم خطأهم ، ولا تكن قاسى القلب عليهم ، قال تعالى : " ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " وقال تعالى : " وإنك لعلى خلق عظيم " وقال عليه السلام : " بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " الذوق أن تتأدب مع الكبير وأن تعطف على الصغير . قال عليه السلام : " أدبنى ربى فأحسن تأديبى " .

فالذوق فى المقابلة ، هو أن تقابل الناس بوجه باش وتبدأهم بقولك : أهلاً وسهلاً ، أى نزلت بين أهلك وحللت مكاناً سهلاً فسيحاً لايضيق بك . وعلى رأى المثل " لاتقينى ولاتغدينى " والذوق فى المأكل وهو ألا تأكل فى الطريق ولو " سندويتش " ، فعند بائع

" السندويتش " كل هنيئاً مايحلو لك ، وقد قال بعض الفقهاء أنه لاتجوز شهادة الذى يأكل بالطريق لأنه ثبت لديهم أن الذى يأكل بالطريق بعقله خبل .

ومن صور الذوق أيضاً فى الطريق ألاتجعل من الشوارع أمكنه للاجتماع والحديث وليس من الذوق أن يجلس الشباب على نواصى الشوارع يعاكسون السيدات والآنسات بألفاظ بذيئة . وليس من الذوق لبس الشاب على الشاطئ " مايوه " مزخرفا بالالوان أو المشى به فى الشوارع لقضاء حاجاته . وليس من الذوق أن يجلس الشباب على الكورنيش يستعرضون الفتيات ويوجهون إليهن بذئ الالفاظ ، أو أن ترتدى الآنسات والسيدات الملابس الضيقة التى تبرز أعضاء بدنها ، أو أن تسير مع زوجتك أو خطيبتك فى الطريق العام ويدك فوق كتفها أو حول خصرها .

ومن الذوق فى المواصلات ، أنه إذا جلست بجوارك سيدة فى الترام أو الأتوبيس أو القطار وكان معها زوجها أو والدها أو ألخ ... ووجدت مكاناً خاليا بالقرب منك . فمن الذوق أن تقوم وتجلس فى هذا المكان وتترك مكانك لهذا الرجل . وأيضاً إذا جلست أمامك سيدة أو آنسة فالنظرة الأولى لك والثانية عليك " فلاتبحلق لها " .

ومن الذوق أيضاً فى المواصلات ترك مكانك فوراً مهما كان جنسك للمريض أو العجوز أو الشابة التى تحمل رضيعاً أو المرأة الحامل ، ومن الذوق أيضاً ألا تشعل سيجارتك وتضايق الركاب وتصيب ملابسهم بشرارها .. وفى مقدورك إرجاء التدخين حتى تغادر الأتوبيس أو الترام وليس من الذوق أن تشغل السائق بالتحدث معه فيصرفه الحديث عن مهام عمله وقد يتعرض الجميع إلى مالايحمد عقباه . وليس من الذوق أن يمزح راكب مع أصدقائه بألفاظ مخجلة وعلى مقربة منه سيدات أو فتيات .

ومن الذوق مع الجيران ألا تزعجهم وتؤذيهم بأن تفتح الراديو مثلاً فى بيتك بصوت عال .. فالمفروض أن تسمعه أنت لايشترك فى سماعه الجيران الذين قد يكون من بينهم الحزين أو المريض أو الذى يستذكر دروسه . وليس من الذوق إستغلال كرم الجيران فى

سلف احتياجات المنزل اللازمة . وليس من الذوق إذا مارحب جارك باستعمال تليفونك فى حالة الضرورة ، أن تستغل روح تعاونه باعطاء رقم تليفونه لأصدقائك ليتصلوا بك عنده فى الأوقات المناسبة وغير المناسبة .

وأخيراً تقول : إن الذوق من أجل الصفات التى ترفع قدر الانسان وتجعله محبوباً فاضلاً بأتم معانى الكلمة ، فعار على الانسان ألايتحلى بالذوق فى عصر الذوق !

* * *

أفكارك هى طريقك إلى النجاح .. كيف ذلك ؟

الفكر ، كنهر قوى مندفع ، يفيض فى الذهن البشرى ، حيث مجراه الطبيعى ، ولكى نفيد من هذه القوة يجب أن نتعلم كيف نسيطر عليها ، ونوجهها فى مجار جديدة تلائم استعدادنا الطبيعى ، وأهدافنا التى نرجوها ، نستطيع أن نوجهها لنبنى سعادة أكثر ، لنا وللناس من حولنا ، فالفكر هو الذى يبنى العمل ، والتقدم الصناعى اليوم يتوقف على مدى قوة الفكر وقيمته لدى القادة الموجهين للصناعة .

وبهذه القوة ، قوة الفكر ، يمكن أن يرتفع المرء ويتخطى كل الحواجز . ولتحقيق ذلك علينا أن نتخير له المجارى الصالحة المجدية التى يندفع فيها .. فنتخلص من الأفكار المتشائمة السلبية التى توحى إليك باليأس والقلق ، وضع مكانها شيئاً بهيجاً متفائلاً ، ثم دع هذه القوة الهائلة ، قوة الفكر ، تأخذ طريقها الطبيعى لتنتج كل ماهو منتج ومفيد فى الوقت المناسب ، فأنت لاتستطيع مثلاً أن تدير " مولداً مائياً " ضخماً ، ولكن تيار النهر يمكنه ذلك بسهولة .. وأنت تسيطر على هذا التيار وعليك أن توجهه .

ونحن فى العقل " الباطن " نملك مخزناً للمعلومات والحقائق نملك منجماً للذهب حيث تسجل كل الأشياء التى قد نسمعها أو نراها أو نقرأها فى ذاكرتنا الواعية

اللاناسية ، ولكن هذه الأشياء الجليلة لاتضع نفسها فى الجانب المرئى إلا إذا استدعيناها وبحثنا عنها . ومما لاشك فيه أن العقل المنظم جيداً قادر على أن يعطى نتائج أنفع وأحسن ، من العقل الذى يملك الآلاف من الأفكار ، ولكنه أقل تنظيماً .

والتركيز هو أحد مفاتيح التفكير المثمر ، وغالباً مايغفل البعض عن هذه الحقيقة.. تعلم أن تفكر ، وأن تركز قوتك ، وبمرور الوقت لن تجد محلاً لأن تشكو من ضياع الفرصة وإعلم أن ماقد تضعه فى الحياة ، تعود الحياة من جانبها لتضعه بين يديك . فأنت تنمو بالبذل ، تنمو بمقدار ماتحفظ فى ذاكرتك الواعية ، وعقلك الباطن يتلون بتفكيرك السابق ، وفى أغواره تياره الجارف تموج آلاف الأفكار التى لاتنتهى ، اختزنتها أنت ، وهى بمضى الوقت التى تعطيك لونك وبعد فترة طويلة قد تغير منك كلية .

والذهن والجسد يجب أن يراعيا على أساس أنهما جانبان من الشئ نفسه ، أى وجهان لعملة واحدة ، بمعنى أصح شريكان فى الحياة ، وكلاهما غير ثابت ، يكتسب جديداً فى كل دقيقة من الحياة ، وواحد من الشريكين يجب أن يقود ومن الطبيعى أن يتولى الذهن القيادة .. ومن هذه الحقيقة يتضح مدى تأثير الفكر على الجسد الانسانى، إن مجرد التفكير بأن الجسد متعب ، قد يأتى فعلاً بالتعب ، ولهذا فجدير بنا أن نركز أفكارنا على مايوحى بالصحة الجيدة ، ويبعد عنا الأفكار المتشائمة التى تخلق الوهم بالمرض أو المرض بالوهم .

* * *

كيف تقلع عن عاداتك السيئة ؟ وكيف تكتسب العادات الحسنة ؟

لابد للإنسان من اصطناع العادات لأنه لايمكن أن يعيش بغير ذلك . فالإنسان سلسلة من العادات تمشى على قدمين . وكثيراً ماتعترض الانسان فى حياته أمور يود

أن يتعلمها ويتعودها . وعلى العكس من ذلك فقد تكون لدى الإنسان بعض العادات السيئة ويود أن يقلع عنها . وهناك عدة قواعد من الممكن أن تكون لها فوائد فى كلتا الحالتين ، وسنبدأ بسرد القواعد التى تساعد على الإقلاع عن بعض العادات السيئة مثل شرب الخمر ولعب الميسر والتدخين .

١- استبدال العادة بأخرى :

لما كان الإنسان عبارة عن سلسلة من العادات ، فمعنى ذلك أن أعماله جميعاً أو أغلبها نتيجة العادة ، فإذا أقلعت عن عادة من العادات أصبح مكانها شاغراً يناديك دائماً بملئه بعادة جديدة ، فإذا لم تسرع بملء " خانة " العادة القديمة لم تجد بداً من الاستمرار عليها ، فإذا شئت أن تقلع عن عادة التدخين فاستبدل بها عادة أخرى من نوعها تكون مفيدة ، كأكل الحلوى كلما شئت أن تدخن ، فتشغل بذلك يدك وفمك بعمل آخر .

٢- اجعل نتيجة العمل ألما :

ذلك أن نتيجة العمل إذا كانت ألماً لايميل الشخص إلى القيام به وترديده .

٣- تجنب ما يذكرك بالعمل :

لكى تقطع الصلة بتاتاً بالعادة القديمة ، ينبغى أن تبعد عن جميع الظروف المحيطة بهذا العمل التى تؤدى إلى توجيه نظرك إليه وتذكيرك به ، ودفعك إلى القيام به ، خذ مثلا السكير الذى يشرب الخمر ويريد أن يقلع عنها ، ينبغى أن يتجنب مخالطة إخوانه الذين كان يحضر معهم مجالس الشرب ، لأن وجوده وإياهم يذكره بما تعوده .

هذه هى بعض القواعد التى تساعدك على الإقلاع عن عاداتك السيئة ، وعلى العكس من ذلك هناك بعض القواعد التى تساعدك على اكتساب العادات الحسنة التى تريد أن تغرزها فى نفسك ، وهذه القواعد نجملها فيما يلى :

١- فكر قبل أن تبدأ :

كل عمل إنسانى فى بداية أمره يقوم على فكرة ، ولاتستطيع أن نتصور كيف يفعل الانسان أمراً دون أن يفكر فيه أولاً ، إلا إذا كان مسوقاً أو مأمورا ، سواء بطبيعة غرائزه الفطرية أم بسلطان الإيحاء الخارجى ، فإذا كنت جالساً وتعبت من الجلوس ، فإنك تفكر فى القيام أولاً ، ثم تقوم بالفعل ، وهذا هو النظام الطبيعى للأشياء ، إذ ليس من المعقول أن تكتب رسالة لصديق ثم تفكر فى كتابتها بعد ذلك وكلما اقتنع الإنسان بفكرة وبحثها من جميع نواحيها ، وأدرك فائدتها وصوابها ، ونزلت من نفسه منزلة العقيدة ، كانت باعثاً قوياً يدفع الانسان إلى القيام بتنفيذها .

٢- ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية :

وسبب هذا أنك تريد بناء طبيعة جديدة تحتاج فى مبدأ الأمر إلى كثير من العناء فى تكوينها وكثيراً مايتعثر ويتألم كل من يتعلم عملاً جديداً ، فيكون الألم باعثاً على الصدوف عن العمل ، لذلك ينبغى أن تكون العزيمة التى تبدأ بها شديدة قوية ، حتى تحملك على جناحها زمناً طويلاً تتكون فى خلاله العادة .

٣- لا تتمهل ولا تسوف :

متى اقتنعت بصحة الفكرة وعزمت عليها فتوكل ، ولاتؤجل عمل اليوم إلى الغد ، إذ أن الإمهال والتسويف يضعفان من حد العزيمة الأولى التى ستبدأ بها ، فلا تجد بعد ذلك دافعاً قوياً يحملك على تكوين العادة .

٤- احذر الشذوذ ولو مرة واحدة :

إذا وصلت إلى تكوين العادة الجديدة ، فإنه ينبغى أن تسير عليها دون أن تشذ عن النظام الذى تتبعه ولو مرة واحدة ، لأن هذه المرة الواحدة التى تستثنيها من نظام العادة تهدم جزءاً كبيراً مما تعبت فى بنائه .

٥- إعمل يومياً عملاً حسنا :

وفائدة هذا هو تمرين الإرادة حتى تصبح قوية ، فتستطيع بإرادتك أن تبنى ماتشاء من عادات ، فعليك أن تقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية ربع ساعة كل صباح ، أو أن تقرأ فى كتاب مفيد كل يوم ساعة معينة ، يحكى أن الفيلسوف " كانت " الألمانى كان يخرج من منزله كل يوم بعد الأصيل فى ساعة معينة للتريض ، حتى إن كل من عرفه كان يضبط ساعته وقت خروجه ، وذلك لدقته الشديدة .

***

كيف تهزم أعداءك؟

١ - سر فى حياتك بفلسفة واضحة المعالم ذات مبادئ راسخة ولاتجعل حياتك معلقة على رحمة العلاقات ببعض الأفراد .

٢ - لاتفترض أن الناس ملائكة لايخطئون ، بل توقع كل شر من الناس كما تتوقع منهم كل الخير . وهذا لايعنى أن تتشكك فى نيات الآخرين ، بل معناه عدم تقسيم الناس إلى فئتين لاتداخل فيما بينهم . إن الناس جميعاً فئة واحدة يتدرجون فى الميل نحو الخير ونحو الشر . بهذه النظرة تعامل مع غيرك وخذ الموقف الذى يسمح لك بأن تضم أغلب الناس إلى صفك . ولقد صدق الفاروق عمر بن الخطاب حين قال : "احترسوا من الناس بسوء الظن " ، ولقد عبر الشاعر عن هذا المعنى أيضاً حين قال :

احذر عدوك مرة   واحذر صديقك ألف مرة
فلربما انقلب الصديق   فكان أعلم بالمضرة

٣ - احذر من أولئك الذين يكنون لك العداء ولكنهم يبدون لك الحب والاحترام . وإنك لتستطيع التمييز بين الصديق الحقيقى وبين من يتظاهر بالصداقة على غير

أساس ، في ضوء البساطة فى التعامل أو التصنع ، فعدوك الذى يتظاهر لك بالحب تجده يبالغ فى ذلك الحب ويتصنع الود معك . وكل ماهو متكلف زائف بالتالى ، فهو ينطبق عليه المثل الشعبى الذى يقول " فى الوش مرايا وفى القفا سلايا " .

٤ - احتفظ بأسرارك الشخصية لنفسك . ولاتبح لغيرك إلا بما تريد انتقاله عن طريقه إلى الآخرين . تأكد أن كل ماتقوله قابل للانتقال ، ولاتصدق مايقال لك من أن أسرارك سوف تظل فى طى الكتمان ، كل ماتريد كتمانه كتم عليه ولاتبح به لسواك . ولقد صدق الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال : " استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان ، فإن كل ذى نعمة محسود " .

٥ - لاتوسع دائرة الصداقة . ذلك أن كثرة الاصدقاء معناها تقسيم نفسك واهتمامك ووقتك على كثير من الناس . وهذا طبعاً لايمنع من كثرة المعارف ومن التفاعل مع الكثير من الناس فى شتى المجالات .

٦ - املأ حياتك بما يشغلك ويجعلك فى غنى عن التعلق بالناس . إن كثيراً من الناس يجدون أن حياتهم فارغة وأنهم بحاجة ماسة إلى الآخرين يملأون حياتهم بما يقولونه من أحاديث .

٧ - تجنب القيل والقال واغتياب الآخرين مهما قيل أمامك عنهم ومهما استدرجك المتحدث وأغراك بذلك .

٨ - لاتكثر من الزيارات لأنها مجلبة للقيل والقال واعلم أن الناس يفضلون قضاء الوقت فيما هو أهم من الطعن فى الناس من وراء ظهورهم . وفى زياراتك القليلة لاتستعرض ماعندك من اسرار ولاتطل مدة الزيارة .

٩ - تجنب " الشلل " واعلم أن تلك الشلل تؤدى فى النهاية إلى نكبات كثيرة . واعلم أن توقيع العقوبات فى كثير من الحالات يصيب " الشلة " بكاملها دون استثناء أى فرد منها .ولقد صدق الامام على رضى الله عنه حين قال :

لاتصاحب أخا الجهل إياك وإياه فكم من جاهل أردى حليما حين آخاه

١٠ - ارسم لنفسك أهدافاً سامية واسع لتحقيقها . إن ماتحرزه من نجاح لخططك البناءة كفيل بهدم أسوار أعدائك دون بذل أى جهد عدائى من جانبك .

١١ - كن قوى الحجة فيما يعن لك من أفكار . لاتقف صامتاً أمام حجج غيرك . ولكن إذا وجدت أن من يناقشك يتعمد اللف والدوران إذن وفر جهدك وحاول تجنب مجلسه .

١٢ - لاتتهور بالعدوان وخذ عدوك باللين كلما أمكن ذلك . اعلم أن الحزم مع العدو والتلويح له بقوتك أفضل من مناصبته العداء والدخول فى معركه لاتعرف مغبتها

١٣ - اكسب الرأى العام من حولك ، وكون لنفسك شعبية بغير اندماج فى " شلة" وسر باستقامة فى حياتك ولاتسلك مع الأشرار ولاتتعاون معهم فى المعاصى ، فالمثل يقول " امشى عدل يحتار عدوك فيك " ..

١٤ - لاتطل مدة الخصومة مع غيرك بقدر إمكانك . وكن مستعداً لعمل تنازلات فى سبيل بدء صفحة جديدة معه إذا ماشعرت بأنه يبدأ معك صفحة جديدة واعلم أن كسبك لعدو أفضل من صنع صداقة جديدة .

***

كيف تقوى ذاكرتك؟

إن الذاكرة للكائن البشرى أشبه بالأرشيف للمؤسسة .. وليس المهم فى الأرشيف حفظ الوثائق والمستندات فقط ، فذلك أمر لايحتاج إلى مهارة كبيرة ، بل المهم هو ترتيب تلك المستندات والوثائق وتصنيفها بحيث يمكن استخراج كل منها عند الحاجة بسرعة !

وتبدو أهمية الذاكرة كلما احتاج صاحبها إلى تذكر شئ مضى ، فهذا التذكر بمثابة استخراج الوثيقة المحفوظة من الأرشيف . وكلما كان ترتيب محفوظات الذاكرة دقيقاً سليماً ، سهل العثور بسرعة على الشئ المطلوب ولم يقع فى خطأ . والمشاهد أن الغالبية العظمى من الفاشلين يرجع فشلهم إلى خذلان ذاكرتهم لهم فى أعمالهم ، ولذلك انعقد الإجماع على أن تدريب الذاكرة هو المرحلة الأولى من النجاح .

وأول مشكلة تواجهنا فى تدريب الذاكرة أن نجعل الرسائل الحسية واضحة دقيقة فى الذهن بقدر المستطاع ، لأن الغموض يجعلها تختلط بسائر مافى ذهننا من المعانى وتضيع فى الزحام ، كما تضيع حلقات الدخان فى الهواء ! .. ومعنى هذا أن الانتباه أو الاهتمام يختلف من حيث مصدره والظروف المحيطة به ، فمنه العفوى الذى يأتى من تلقاء نفسه ومنه الإرادى الذى لايأتى إلا إذا أردناه .

ونحن عادة نتنبه كل الانتباه لما يسرنا أو يهمنا من الأشياء . فأما غير ذلك من الأمور فقلما نلقى إليها بالنا ، إلا إذا قصدنا ذلك واجتهدنا فيه ! ولهذا تعتمد وسائل التربية الحديثة على عنصر التشويق كى تبدو المعلومات جذابة مثيرة لاهتمام الطفل ، فيعيها ويتذكرها من غير عناء . غير أن أمور الحياة العملية أكثرها لايروق لأهوائنا . ولهذا كانت الأهمية الكبيرة للارادة ، إذ هى التى تحرك آلة العقل وتشغلها بموضوع معين ، ولاتزال تحركها صاعدة بها من درجة الصفر حتى تصل إلى أقصى قوتها !

والخطوة التالية لدقة الإدراك الحسى هى التكرار . وليس معنى ذلك تكرار الحادثة ذاتها ، بل تكرارها المخيلة قبل أن يكون التسجيل الأول قد محى أو ذهبت جدته . ولكن كيف لنا أن نتفرغ للتكرار بهذه الطريقة ؟ إن الوسيلة الوحيدة لذلك أن نتخير للتكرار أوقات الفراغ والخلوة . ومن الثابت أن أحسن الأوقات لتثبيت أفكار معينة فى الذهن هو الوقت الذى يسبق النوم مباشرة ونحن فى فراشنا ليلاً . وعلة ذلك أن العقل لايستسلم للنوم بالليل ، بل يقوم بنشاط خاص به من غير أن نشعر .

وقد يعترض على هذه الطريقة بزعم أن ذلك سوف يجعلنا نكدس همومنا في فراشنا بدلاً من أن نلقيها عن كواهلنا ليجدد النوم نشاطنا وراحتنا . والرد على ذلك أن الحوادث التى تقع لنا بالنهار يتناولها العقل ونحن نيام ، سواء أردنا أم لم نرد ، فيعيد ترتيبها فى هدوء ، ويوازن بينها ويهضمها . ومن الملاحظ أن همومنا المبالغ فيها تفقد ضخامتها متى استغرقنا فى النوم ، فنصحو فى اليوم التالى لنجدها قد انكمشت وارتدت إلى حجم أكثر تناسباً مع الواقع . وهذا من فعل العقل الباطن ونحن نيام ! .

ومن المهم أيضاً أن نحاول ربط المعلومات الجديدة بمعلوماتنا السابقة ، بحيث تغدو حلقة من سلسلة ، فإذا جذبنا الحلقات القديمة خرجت لنا الحلقة الجديدة معها . وذلك لأن المعلومات المنعزلة القائمة بنفسها ، يسهل جداً نسيانها !

***

كيف تضمن التفوق فى الامتحان؟

١- ثق أن ما تتعلمه لن تنساه!

تذكر أن الإمتحان هو شىء عادى بالنسبه لك لقد سبق أن اجتزته مرات عديدة ومع ذلك فإن هناك بعض الطلبة يشتكون من أنهم يستذكرون جيدا ومع هذا يخيل إليهم أنهم نسوا كل شىء ولكن يجب أن نطمئن هؤلاء الطلبة فالأمر لا يخرج عن كونه عدم ثقة بالنفس وطمع ! فالطالب يريد أن يسترجع مائه صفحة فى ثانية واحدة ولا يريد أن ينسى كلمة طوال الوقت ، فإذا نسى أى جزء وهذا طبيعى ، هاله الامر وجاء يشكو من النسيان إن النسيان حقيقة هامة ، ولكن شيئا مما نتعلمه لا يختفى من ذاكرتنا أبدا كل ما هنالك أنه يبتعد عن متناول وعينا ويستعصى أحيانا على استدعائنا له

٢- المخ والجهد وصعوبة التذكر:

قد نجد بعض الطلبة يقول : أمهلنى حتى أتذكر .. إنى أستطيع تصور النص لقد كان فى رأس الصفحة التى إلى اليمين ، وأذكر أنه توجد علامة بالرصاص تحت سطوره أو يقول البعض الآخر لقد كنت على وشك أن أكتب الاجابة فى أثناء تأدية الامتحان ولكننى لم أستطع تذكرها

لكن علينا أن نعلم جيدا أن مخ الانسان عضو كغيره من الاعضاء يؤدى وظيفته بدرجات مختلفة من الجودة والرداءة تبعا لدرجة تمرين العضو

كما أن قوة الذاكرة تتوقف على حالة المخ ، المخ المجهد ليس له قدرة على الاستيعاب مثل المخ الذى يؤدى عمله بصورة طبيعية ويتوقف تذكر الأمور قبل كل شىء على حصول المخ على الغذاء المناسب .

٣- قواعد تساعدك على تذكر ما درست!

- عليك أولا أن تبتعد عن أسباب التشتت سواء كانت خارجية مثل صوت مذياع مرتفع أو داخليه مثل التفكير فى حادث مؤلم .

- حدد هدفك من الاستذكار ، هل هو معرفة أبعاد موضوع معين أو مراجعة درس بذاته .

- حاول أن تفهم ما تريد استيعابه وإذا كان الموضوع متشعبا فاربط بين أجزائه .

- اذا ما انتهيت من حفظ موضوع سمعه لنفسك ثم ثبت ما حفظته

- كل الاوقات تصلح للحفظ لكن أفضلها ما تحس فيه بالحماس والهدوء الداخلى وقد تكون المراجعة الصباحية لما استوعبته فى الأمس القريب عاملا مساعدا على تثبيت المادة .

- يجب أن يكون استيعابك للموضوع ككل أولا ، ثم تجزئه وتربط بينه فعليك بالمراجعه بين الحين والحين .

٤- طريقة SQ3R للتفوق:

هذه الطريقة هى اختصار لخمس كلمات وهى

السؤال Question - المسح Survey

ثم ثلاث كلمات تبدأ بحرف الـ R وهى

المراجعة Review - التسميع Recite - القراءة Read

وهذه الكلمات الخمس تمثل المراحل الخمس التاليه :

المرحلة الأولى: المسح

تبين من الدراسات المعملية أن الناس يحسنون فهم المادة الشفوية المركبة إذا كانت لديهم فكرة مسبقة عن طبيعتها فإذا أردت أن تأخذ فكرة من الموضوع ، اقرأ المقدمة أو الملخص .

المرحلة الثانية: السؤال

إن الناس تتذكر المادة بطريقة أفضل إذا توقفت لإلقاء الأسئلة والاجابة عليها فهذا يعمل على تركيز الانتباه وإثاره الرغبة فى الطالب فى التعامل العميق مع المادة

المرحلة الثالثة: القراءة

ومن المهم جدا أن تقرأ بعناية وأن تتوقف لحظة لتسأل سؤالا وتجيب عليه

المرحلة الرابعة: التسميع:

بعد قراءة كل جزء من أجزاء النص فإنه من المفيد أن تسترجع بصوت عال

أو أن تدون النقاط الهامة .

المرحلة الخامسة: المراجعة

بعد قراءة وتسميع الاجزاء الهامة عليك بمراجعة الفصل كله إذ إعادة القراءة مفيد لإنعاش الذاكرة وللتأكد من عدم نسيان أي شيء هام .

٥- أهمية الصحة البدنية والعقلية:

إن عمل الذاكرة ومقدرتها يتوقفان قبل كل شيء على الصحة البدنية والعقلية ، وليس علينا الا أن نتذكر تلك الامتحانات التي يرجع الرسوب فيها الى ما كان الطالب يعانيه من حالة وإرهاق وغير ذلك ، لقد كان يحفظ المادة التي درسها على أطراف أصابعه ، ولكن ازاء رهبة الامتحان يمتلكه الخوف ويعمل الانفعال عمله وتصبح الذاكرة ثقبا اسود لا يخرج منه أي شيء لذلك يجب أن تبعد عن نفسك كل خوف وقلق وإنفعال ، أد فقط ما عليك من واجبات وتوكل على الله الذي يكافيء كل مجتهد .

٦- الغذاء الصحي والدراسة:

يجب على كل طالب أن يهتم بغذائه في أثناء الدراسة ، فالغذاء الصحي هو وقود العقل الذي لابد منه راع أن يشتمل غذاؤك على قدر من الكالسيوم والفوسفور الموجودين في اللبن الحليب والجبن والسمك والبيض وأيضا على عنصر الماغنسيوم الموجود في الخبز الاسمر والملح البحري الخشن والخضروات والفواكه ، لا تكثر من اللحوم الدهنية والسكر والفواكه الحمضية وفي المساء لا تتناول واجبات ثقيلة ، وتجنب أكل اللحوم والبطاطا في العشاء وابتعد عن المنبهات .

٧- الاهتمام بالرياضة:

وإلى جانب الاهتمام بالغذاء فعليك أن تهتم بالرياضة يمكنك

نوع من الرياضة تفضله فى أوقات فراغك أو على الاقل ممارسة المشى .

٨- ثقة .. هدوء .. اطمئنان

عزيزى الطالب .. ليس المهم أن تحشر المعلومات فى عقلك بل المهم أن تفهم وتركز وتنظم وتربط بين المعلومات ولا تجهد نفسك فوق طاقتها وخذ فترات كافية من الراحة وعندما يحين موعد الامتحان كن واثقا من نفسك هادىء النفس مطمئن البال ، فإن هذا سوف يساعدك على تذكر المعلومات بسهولة ، جهز أدواتك ومعداتك وملابسك واذهب الى مقر الامتحان قبل الموعد بفترة كافية ، وثق ان الله لن يضيع تعبك ومجهودك خلال العام .

***

كيف تتعلم اللباقة وفن الحديث .

مما لاشك فيه أن اللغة ومستوى رقيها ونموها عند الشخص دلالة على مستوى نموه العقلى . فالشخص الذكى هو ذلك الشخص المتمتع بمعرفة لغوية واسعة من حيث المفردات والاستخدامات ، وهو ذلك الذى يستطيع تخير المناسب من الكلام فى كل موقف . فهو الشخص الذى يجيد تطبيق مبدأ " لكل مقام مقال " .

ولكى يكون الشخص المتحدث لبقاً يجب أن يفهم مايقوله فهماً جيداً . فهو لايسوق الكلام على عواهنه ولايذكر شيئاً كحقيقة إلا إذا كان موقناً بصحتها . إنك عندما تكتشف أن المتكلم يناقض نفسه أو أنه لايفهم أو يدرك مايقوله فهماً وادراكا واعياً مدققاً ، فإنك سرعان ماتفقد ثقتك فيه وتأخذ فى الانصراف عنه أو قد تجامله بالتظاهر بالاهتمام بما يقوله تأدباً منك فحسب .

والمتحدث اللبق لايقاطع غيره من المتحدثين وإنما ينتظر حتى يصل غيره إلى نهاية مراده من الكلام ثم يبدأ هو فى التعبير عن خلجاته وأفكاره . ولاتعتقد أنك تفهم مالايستطيع غيرك فهمه ، ولاتتعجل فى عرض طرائفك وحججك وآرائك . إنك ستأخذ

حظك من الكلام قطعاً . وحتى إذا لم تنل حظك فى هذه الجلسة أو فى تلك الزيارة ، فلسوف تنال حظك فى جلسة أو زيارة قادمة .

والمتحدث اللبق لايعرف المقدمات والحواشى وبين قوسين فيما يقول . إنه ذلك الشخص الذى يستخدم الأسلوب المباشر . ولكن هذا لايعنى أن الشخص يأخذ فى التكلف فيستعين بالأسلوب المنطقى الذى لايعرف الطلاوة والجمال . إن العكس هو الصحيح . ذلك أن المتحدث اللبق يستطيع استشفاف مواطن اهتمام المستمعين فيأخذ فى التركيز عليها ، بينما هو يعزف عن الجوانب التى يجدهم لا يهتمون بها ولايفهمونها .

والمتحدث اللبق يتجنب اللوازم فيما يسوقه من كلام . واللازمة قد تكون كلمة أو إشارة أو حركة تتكرر بمناسبة وبغير مناسبة فى حديث الشخص . فتجد بعض الناس يستخدمون كلمة " مثلاً " أو " خذ بالك معايا " وذلك بين كل جملة وأخرى ، أو يمطون شفاههم أو يهزون أحد أكتافهم أو يحركون أيديهم بطريقة رتيبة منفرة أو يهزون أرجلهم بطريقة معينة وما إلى ذلك من لوازم تسيطر عليهم ولايسيطرون عليها .

ويجب على كل شخص أن يعلم أن الذى يتحدث إليه يكتشف عدم انتباهه أو عدم فهمه أو عدم متابعته لكلامه وأنه يستاء جداً من ذلك . إن بعض الناس بكل أسف لايستمعون إلى مايقال لهم بقدر " سرحانهم " فى إعداد ماسيقولونه فى أول فرصة يستطيعون اقتناصها لمقاطعة المتكلم . إن هؤلاء الناس لن يتعلموا فن الإنصات ، بل إن قدراتهم على الاتصال بالناس سوف تظل ضعيفة ، وسوف يستمر الناس فى تجنب لقائهم وتوجيه الحديث إلى غيرهم إذا جمعهم وإياهم مجلس واحد .

وفى النهاية نقول لك لاتحاول أن تستأثر بأحاديث المجلس ، وألاتترك لغيرك فرصة إدارة دفة الكلام وفرصة التعبير عن رأيه .. فإذا تملكتك نشوة الكلام فتذكر أن المتحدث يعطى ، والمستمع يأخذ .. وأنك إذا أعطيت باستمرار أفلست فإذا تحدثت ..

فاستمع . وخذ من المتحدثين ماتستطيع أخذه من حكمة أو معرفة . فإن إصغاءك لهم يمنحك صداقتهم ، ولقد صدق القائل حين قال : القارئ كالحالب ، والسامع كالشارب!!

لماذا يصاب بعض الشباب - بعقدة الفشل - وكيف يتغلبون على هذه المشكلة؟

لا أحد يتشكك فى أن حياة الشباب مليئة بالمشكلات فشباب هذا الجيل تحيط به المشاكل من كل جانب من جوانب الحياة اليومية وهو واقف أمام هذه المشاكل لا حول له ولا قوة فالمجتمع الآن أصبح مجتمعا معقدا والحياة فيه صعبة والشاب لا يستطيع تحقيق أحلامه بصورة سهلة كما يتصور بعض الشباب ويرتبط الفشل والنجاح بالنسبة للشباب بدرجة الطموح عنده

والجانب الاقتصادى داخل المجتمع له دوره الهام ويمثل الظروف الخارجة عن إرادة الشباب وهى ظروف تسبب الكثير من تجارب الفشل المتكررة - لأن طموحات وأحلام الشباب المثالية - غالبا- ما تصدم فى الممارسة العملية بعشرات من المصاعب والمعوقات .

والشاب الناجح هو الذي يتخذ من فشله فى بعض مواقف الحياة وسيلة ودافعا لتحقيق النجاح أى أنه يجب أن يكون الفشل هو أول خطوة فى طريق النجاح والتفوق ولقد قيل - بحق - لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس".

والشاب إذا تعرض لتجارب الفشل واستطاع أن يصبر ويتخطاها فإنه يرتفع بنفسه وقدراته ويصبح قريبا من تحقيق أحلامه ، ولكنه إذا تراجع وانطوى واستسلم فسوف تكون النهاية بالنسبة له فالفشل يعتبر كالمصل الواقى الذى يمنح الشاب مناعة طبيعية ضد أى تجارب فاشلة أخرى .

إذا حاول الشباب معرفة أنفسهم عليهم أن يؤكدوا أنهم أقوياء بالفعل وأن

فشلهم لم يكن إلا لأنهم لم يبذلوا الجهد الكافى ولم يخططوا كما ينبغى . لأن البكاء على اطلال الماضى وذكريات الفشل المريرة لن تصنع النجاح .

الذى يصنع النجاح هو التحدى والاصرار والذين يستسلمون للفشل من أول التجربة ولا يمتلكون الذخيرة القوية في نفوسهم لا يمتلكون الإيمان بالله وبقدراتهم .

إن الانسان فى النهاية عبارة عن مجموعات خبرات من الفشل والنجاح وتجارب الفشل تبقى ملتصقة بالذهن ويجب أن تدفعنا إلى الامام فالنجاح السهل ليس له أي طعم والفشل ليس نهاية الدنيا ابداً حياتك وستعرف كم هو رائع مذاق النجاح الذى حققته بصبرك وإرادتك ولم يأتك على طبق من ذهب

لماذا يلجأ بعض الشباب إلى العنف فى التعامل مع الآراء والأفكار والمجتمع؟

« العنف » كلمة نسمعها تتردد كثيراً هذه الأيام .. فعلماء يعلنون أن الإسلام لا يقره ... وأساتذه السياسة والاجتماع ينبهون إلى أسبابه وأخطاره .. وأطباء النفس يحذرون من عاقبته وكوارثه . والاسلام وكذلك كل دين بل وكل فكرة لا يمكن للقائمين عليها أن يدعوا الناس إليها عن طريق القوة والغلظة المنفرة ... لذلك حرص الإسلام وحرص الرسول فى حياته على أن يدخل إلى قلوب الناس عن طريق الدعوة اللينة ، ولقد سجل الله لرسوله الكريم أنه كان لين الكلمة ، هادئها بعيداً عن كل غلظة وقسوة أو كلمة خشنة .. وأنه بذلك قد جمع الناس حوله .. قال تعالى « وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ » . آية ١٥٩ - آل عمران -

نفس الشيء نجده فى قصة موسى عليه السلام عندما أرسله الله إلى

فرعون ومعه أخوه هارون فقال لهما « ٱذْهَبَآ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُۥ طَغَىٰ ﴿٤٣﴾ فَقُولَا لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ » ٤٣-٤٤ - طه .. فى هذه الآيه جماع أدب الدعوة إلى الله وإلى أى مبدأ .. قال « إنه طغى » قبل أن يقول « فقولا له قولا لينا » أوصاهما أن يقابلا طغيانه بالكلمة اللينة ... « لعله يتذكر أو يخشى » أى يتعظ ويستجيب .. فالكلمة اللينه الهادئة هى الطريق دائماً إلى الإقناع ... ولذلك نجد الله يعلم رسوله فيقول له « ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ » آية ١٢٥ - النحل -.. الحكمة معناها سلوك السبيل النافذ إلى قلوب الناس ، والموعظة الحسنة تأتى بعد هذا الأدب فى الأسلوب .. رب كلمة كسرت أنف الجبار ، ورب كلمة أثارت غضب الحليم .

ولو عقل الشباب الذين يلجأون إلى العنف لتركوه ... لأنهم حين يسلكون طريقه إنما يعملون ضد ما يقولون . إن هؤلاء الشباب تجدهم - دائماً - يتكئون على حديث رسول الله « من رأى منكم منكراً فليغيره » لتبرير انتهاجهم العنف . إن هذا الحديث قد قاله الرسول وحفظه المسلمون ، وعرفه العلماء والحكام ، ولم نر عالماً ولا إماماً من أئمة الدين فى الأمة الإسلامية من أولها إلى آخرها اعتمد عليه ليباشر تغيير المنكر بنفسه لأنه لو تركنا الأمر على ما نهمه هؤلاء لانفتح الباب أمام فوضى هائلة ، ولهاج الناس بعضهم على بعض ، ولما كان هناك معنى لوجود الحياة ولا لوجود القانون .

ولقد كان الائمة السابقون يوازنون بين تغيير المنكر وما يترتب على هذا التغيير من فوائد أو مضار فإذا وجدوا أن تغيير المنكر باليد تنتج عنه مضار أكثر للفرد أو للمجتمع تركوه للحاكم وقاموا بارشاده إلى هذا الشيء

المنكر جهره هد بتغييره ، أو يتحمل المسئوليه عن ذلك أمام الله .

كيف يمكن إذن أن نحمى الشباب من السقوط فى هاوية العنف ؟ إن الاسرة عليها معول كبير فى ذلك لأنها هى الوعاء الذى يتلقى منه الشباب معتقداته الدينية وقيمه الأساسية ... لكن للأسف فإن بعض هذه القيم قد تردت وتدنت ... لقد كان السؤال الذى يوجهه الأب لابنه بعد أدائه للامتحان قديماً هو : كيف كان شكل « الامتحان » ؟ وماذا « عملت فيه » ؟ واليوم تغير السؤال عند كثير من الأسر فأصبح كالآتى : كيف كان شكل « اللجنة » ؟ وهل استطعت أن تغش فيها ؟ ! وإذا جاءت الاجابة بالنفى رأينا بعض أولياء الأمور يلجأون إلى بعض أولادهم على الغش : فماذا تنتظر من شباب هذه تربيتهم فى أسرهم إلا أن « يأخذوها بالذراع » كما نقول فى مستقبل حياتهم .

ويجب علينا بقدر ما ندعو الشباب إلى البعد عن العنف بقدر ما يجب أن نعمل بجهد أكبر للقضاء على السلبيات الموجودة فى المجتمع والتى تفرغ العنف لدى الشباب .لكن الخطوة الهامة للنجاة من العنف أن يبتعد الشباب عن المتطرفين والمغالين ، وأن يسلكوا - دائما - الطريق الوسط الذى يسير عليه أغلب العلماء والعارفين بكتاب الله وسنه رسوله ، وألا يستمعوا إلى أولئك الذين أغلقوا النوافذ عليهم بحجة أن العلماء علماء حكومة وعلماء سلطة لأن العلماء هم العلماء ، وإذا كان فيهم شىء فالأغلبية العظمى منهم - والحمد لله - يقولون كلمة الدين بين الناس .

من هو الشاب الذى يحظى بحب الناس؟

الصادق بسلوكه قبل لسانه :

الصدق سلوك وليس كلاما يقال أو أحكاما تصدر فى ضوء شىء واحد

هو مطابقة الكلام للواقع بل الصدق هو صدق الشخصية الانسانية فى تقديرها للموقف بأبعاده المتابينه وعلاقاته المشابكة والدقيقة ، بحيث نستطيع أن نقرر بأن هناك درجات للصدق وأن الناس يتمتعون بالقدرة على الصدق بقدر نجاحهم فى اعمال ذكائهم فى المواقف التى يوجدون بها وبقدر ما يستطيعون تقديمه للمواقف من فكر ثاقب وإحساس وجدانى دقيق وتعبيرات جسمية سديدة سواء بالايماءات أو بالكلمات المنطوقة أو المكتوبة أو بالتصرفات ومعنى هذا أن الصدق سلوك يؤدى بداخل الشخص وخارجه وإن الناس لا يحبون الشخص الصادق بلسانه فحسب بل يحسبون ويقدرون الشخص الصادق بفكره ووجدانه ولسانه وإيماءاته جميعا .

الذى يجمع بين صلابه المبدأ ومرونة الواقع:

لقد طالعتنا الصحف منذ فترة قصيرة بنبأ شجار وقع بين أحد كبار رجال الشرطة وبين أحد الأطباء وكسر الطبيب قاعدة المرور فرغم وجود النور الأحمر أمامه فإنه مر بسيارته لا يلوى شيء ، أمره الضابط الكبير بالوقوف فلم ينثن عما عزم عليه وأسرع أكثر فأكثر فما كان من الضابط إلا أن أشهر عليه السلاح وقد تابع الطبيب بسيارة الشرطة ، مما اضطره للوقوف ووقعت الصراع بين صلابه المبدأ ومرونة الواقع .

أنه فى أشد الحاجة إلى ثانية واحدة للوصول إلى المستشفى وذلك بنقل الدم اليه وأن مثل هذه الحالة الملحة تستحق كسر قاعدة المرور والخروج على أوامر رجال المرور مهما علت رتبتهم ومهما تكررت تحذيراتهم عندئذ انبرى الضابط الكبير وقال للطبيب ولكن المبدأ الذى وضعناه للمرور أهم من الواقعة التى تذكرها ، وموت مريضك أهون فى نظرى من تحطيم المبدأ " وطبيعى أن هذا لم يقنع الطبيب وستظل قضية صلابة المبدأ ومرونه الواقع موضع أخذ ورد إلى ما شاء الله .

والفارق الرئيسى بين المبدأ والواقع هو أن المبدأ ثابت والواقع متغير فالمبدأ يقول " لا تسرق مهما كانت الظروف لأن السرقة خطأ فى كل مكان وفى كل زمان " ولكن الواقع يقول " اذا اضطررت الى السرقة حيث لا تجد سبيلا أمامك غيرها لكى تظل على قيد الحياة فليس من الخطأ إذن أن تسرق فإذا ألم بك وبعيالك الجوع وليس من سبيل أمامك إلى كسب رزقك بعرق جبينك فلابأس من السرقة " وطبيعي أنك تجد صراعا بين المتحمسين للمبدأ وبين المتحمسين للواقع ، وهكذا يقال بازاء جميع الممنوعات كالكذب والقتل وغيرهما

والسؤال هو هل يحب الناس أولئك الواقفين الى جانب المبادىء على طول الخط بغير هوادة ؟ أم أنهم يحبون أولئك الناس الواقفين بجانب الواقع دائما والواقع أن الناس لا يبدون إعجابهم بأولئك الذين يتمسكون بالمبادىء ولا يلبثون فى تطبيقها ونفس الشىء ينسحب بازاء أولئك الذين يأخذون بالواقع ذلك أن الواقع لا يتسم بالثبات بل بالتقلب .

إذن ما السبيل إلى الطريق الصائب الذى يمكن أن يضرب الانسان في أثره حتى يحظى بحب الناس ؟ الطريق الذى نراه هو بذل الجهد المستمر للتوفيق بين صلابة المبدأ وبين مرونة الواقع فالأساس الذى يجب أن يوضع نصب العينين هو المبدأ ولكنه ليس مبدأ لا يلين تحت ضغط الواقع بل هو مبدأ يتسع لنسبة معينة من الاستثناءات أى أنك ستقوم بالجمع بين المبدأ والواقع بحيث تعطى الاولوية للمبدأ على الواقع لا العكس ، وانت اذا سرت على هذا الدرب ، فانك لتضمن لنفسك حب الناس بلا محالة ، وهو أيضا حب مشفوع بالتقدير والاحترام لأنك ستكون راسخ البنيان من جهة ومرنا ومتطورا من جهة أخرى .

المستثمر لوقته وإمكانياته:

لعلنا نتساءل عن سر حب الناس للشخص الذى يستثمر وقته وإمكانياته

الواقع أن هناك زاوية مصلحية فى ذلك الحب لا يمكن الاغضاء عنها فالناس يجرون وراء مصالحهم الحالية وأيضا وراء مصالحهم التى تقع فى طى الغيب والشخص المستثمر لوقته وإمكانياته شخص نافع للناس وسيظل كذلك باستمرار

من هنا فإنهم يحبونه ويتمثل حبهم له فى سعيهم للتعرف به واقامة علاقات معه وتوثيق الصداقة بينهم وبينه فهو مطلوب لقضاء حوائجهم وتمهيد الطريق أمامهم فى الحياة لحل مشكلاتهم أو لتقديم وسائل النفع اليهم

وإذا نحن أغضينا عن الجانب المصلحى فى حب الناس للشخص المستثمر لوقته وإمكانياته فإنك تجد أن مثل ذلك الشخص يتمتع بقيمة ذاتية اذا ما قسناه بمقياس الأجهزة والالات فأنت إذا علمت أن احدى السيارات أو احدى الطائرات تتمتع بامكانية سرعة هائلة وأن إحدى الآلات لها مزايا انتاجيه لا تتوافر لمثلها من الالات الأخرى فإنك تأخذ فى اداء الاعجاب بتلك السيارة أو الطائرة أوالأله ، قد لا تقدم على شراء السيارة أو الطائرة أو الآلة ولكن لمجرد علمك بأن تلك السيارة أو الطائرات أو للآلة تبز غيرها فإنك تعجب بها وتقدرها وأنت بنفس المنطق تبدى اعجابك بالشخص الذى يجيد استثمار وقته وتفتيق امكانياته وابرازها الى حيز الوجود والناس كالالات والأجهزة فكما أن لكل آلة أو جهاز قدرة انتاجية معينة كذلك لكل شخص قدرة انتاجية معينة ، وكما نعجب بالالة أو الجهاز الذى له إمكانية انتاجية كبيرة كذا فإننا نعجب بالشخص الذى يستثمر وقته ويستخرج امكانياته

ويستغلها وبالتالى تكون لديه قدرة انتاجية استثمارية كبيرة .

الذى يخدم الآخرين ويذلل أمامهم الصعاب:

مما لا شك فيه أن الناس يهفون بقلوبهم إلى أولئك الاشخاص الذين يتأتى عن الاتصال بهم منفعة من نوع أو أخر من أنواع المنافع ، سواء كانت منافع مادية محسوسة أم منافع معنوية غير محسوسة .

الخالى من الانحرافات النفسية:

عندما نلاحظ اعوجاجا فى سلوك بعض من نقابلهم من أشخاص ، فإننا لا شك نصدر أحكاما على ذلك السلوك ، سواء كانت الأحكام التى نصدرها صريحة أم كانت مكتومة فى ضمائرنا ذلك أن طبيعة الإنسان تحمله على تقييم ما يقع عليه بصره أو ما يصل الى حسه أو أكثر من الحواس الخمس

فهناك بعض الشخصيات مثلا تسيطر عليها فكرة معينة مثل فكرة أن المرأة أصل الشر فى الحياة وعلى أساس هذه الفكرة يبلور الشخص مفاهيمه ووجدانه وعلاقاته الاجتماعية فلا يفكر الا فى الموضوع ولا يتحدث الا فيه كما أنه يحاول تجنب النساء واذا اضطر الي التعامل مع احدى السيدات فإنه يحاول ايذاء مشاعرها بالكلمة الجارحة أو بالتصرف النابى .

من هو الشاب المكروه من الناس؟

الأنانى التمركز حول نفسه:

الواقع أن الانسان ليس كائنا بسيطا ، بل هو كائن فيلسوف ، ذلك أن ما يعتمل بدخائلنا وما يسيطر علينا من عادات أو ما نأخذه به من اتجاهات ، لا يقتصر على نطاق السلوك بل يتعدى ذلك إلى حيز الفكر والاعتقاد ،

فنجد أن الأنانى لا يكتفى بأنانيته ، بل أنه يعمد الى تبريرها والدفاع عنها وإذا كان الأنانى من أصحاب الاقلام وممن لهم رأى فى الأخلاق والعلوم الانسانية ، فإنه يسارع إلى وضع النظريات التى تبرهن على أن الانانية خير من الغيرية ، وأن حب النفس خير من التضحية .

لكن مما لا شك فيه أن الانانى - سواء كان أنانيا فى سلوكه فحسب أم كان كذلك فى سلوكه وفكره وفلسفته - فإنه لا يحظى بحب الآخرين له ، ذلك أن الناس كما سبق أن قلنا يهمهم أن يفيدوا من أفراد المجتمع . وكيف يمكنهم أن يحبوا شخصا ضرب حول نفسه أستارا بينما هو يمد يده إلى الخارج من تلك الاستار يستلب ما فى الخارج ويدخله الى نطاقه بغير أن يصدر شيئا الى الخارج ، الواقع أن الناس يحبون الشخصية التى تأخذ وتعطى ، والتى تستطيع أن تنظر من زوايا الآخرين ولا تتقوقع على ذاتها بغير النظر إلى خارج نطاقها .

مفرق الأصدقاء وواضع بذور الشقاق:

هناك بعض الشخصيات يعز عليها أن يروا الناس من حولهم متقاربين متآلفين ، بل يريدونهم متنابذين متفرقين فهم يجدون اللذة والسرور إذا ما لاحظوا أمارات الشقاق والانقسام والعداء وقد بدأت تلوح فى أفق العلاقات بين الاصدقاء والاقرباء والزملاء فاذا هم لا يجدوا البشائر لما تصبو اليه نفوسهم .هم يأخذون فى التخطيط بكل ما لديهم من طاقة وبكل ما أتوا من مهارة لكى يهيئوا المناخ المناسب لاكفهرار جو العلاقات بين المتحابين وانقشاع مناخ المودة بين الاحبة المؤتلفين

وليس من شك فى أن الكثير من المشتغلين بالسياسة وبخاصة فى البلاد التى تنتشر بها الأحزاب السياسية يتعلمون هذا الفن الخسيس فيعمدون إلى الايقاع بين افراد الحزب المعارض بشتى الطرق وبكل دهاء والواقع تاريخ

السياسة مشحون بالقصص التى لعب فيها الخبثاء ادوارا خطيرة فى تفريق الأصدقاء ، بل أن التصارع على السلطة فى شتى أشكالها محفوف بذلك أيضا فهناك فئة المحترفين للتخطيط لافساد العلاقات حتى يسقطوا اعداءهم بتفريق صفوفهم من الداخل فبدل ان يشنوا حربا ضد العدو فإنهم يعمدون الى وضع بذور الشقاق بين افراد ذلك العدو أو بين فئاته فيشتعل التنابذ أو حتى الحرب فى أرجائه وينتهى الامر بالضعف والهوان لذلك العدو فيتلقفونه لقمة سائغة بغير حرب وبغير جهد فى التغلب عليه ومثل لبنان والحرب الاهلية التى اشتعلت فيه ليس ببعيد .

الحقود الذى يعد خططاً لإيذاء غيره:

من الشخصيات التي لاتحظى بحب الناس بل تنصب اللعنات على رءوسهم ولا يذكرون فى مجلس الا بالشر ولا يقف العقلاء منهم الا موقفا متجنباسواء بمقاطعتهم أم بتحاشى التعامل معهم أو التعامل معهم بحذر هى تلك الشخصيات المؤذية

ولقد يعمد الشخص المخطط لايذاء الأخرين الى ذلك الطريق الوخيم نتيجة لاحساسه الشديد بالظلم فالاب الذى يعمل موظفا ويحس بالظلم يقع عليه من رؤسائه يأخذ فى استخدام جميع أنواع الايذاء ضد ابنائه وبناته ، بل وضد زوجته وجيرانه بحجج منطقية متباينة ولكن الواقع ان الاثواب المنطقية التي يلبسها لايذائهم لا تنطلي على الناس المحيطين به ، فهم يعلمون ما يلاقيه المسكين فى عمله من ظلم وقسوة يتعكس بالتالى على حياته العائلية وفى معاملته لذويه وجيرانه .

وقد يصدر الايذاء عن احساس شديد بالنقص فالموظف الصغير يتربص بوجهاء القوم اذا ما وقعت مصالحهم تحت يديه للانتقام لنفسه منهم ذلك أنه يحس بالمرارة لدى مقارنة وضعه بأوضاعهم ومقامه بمقاماتهم وظروفهم التعسة

بظروفهم السعيدة فيخرج من تلك المقارنات بقرار الانتقام فى كل فرصة تواتيه .

ولقد ينصب انتقام مثل ذلك الشخص على الشخصيات المشابهة للشخص الذى أوقع الايذاء عليه فإذا ما قابل شخصية بها بعض العناصر المشابهة كان يكون له شارب كشاربة أو لحية كلحيته أو يكون لون العينين مشابها للون عينى الشخصية التى تسببت فى الاذية القديمة له فإنه يصب جام غضبه عليها ويبدأ فى الانتقام منها ظلما وبهتانا .

ولقد يقدم الشخص علي الانتقام من جميع الناس على السواء بسبب ظلم معين وقع عليه منذ مدة طويلة وقد ترسب فى الشخصية و شكل (ميكانزما) انتقاميا بها حيث يصير الهدف الأساسى فى الحياة هو الانتقام من جميع الناس أو ممن يتسنى الانتقام منهم والواقع ان اصطباغ حياة الشخص برمتها بتلك الصبغة الانتقامية لما يجعل وسائل الاقناع غير مجدية ويكون من الضرورى الاستعانة بوسائل العلاج النفسى المعقدة لتحقيق الشفاء .

مغتصب حقوق الآخرين:

من الناس من يرغبون فى الاستئثار بما يقع فى أيدى الآخرين من خير للإستمتاع به دونهم ، فهم لا يعترفون لغيرهم بامتلاك أى شىء أو الاستئثار بأى شىء فيحلولهم اغتصاب حقوق الآخرين ولا تحلو فى نظرهم الأشياء التى يمتلكونها ، بل تبهرهم الأشياء والممتلكات التى تقع فى حوزة غيرهم فهم يعتقدون أن ما فى أيدى غيرهم أفضل مما فى أيديهم ، وان كل ما يصل الى نطاقهم ينطفى بريقه ويفقد روعته وتذبل نضارته فهم يؤمنون بقيمة ما لدى الآخرين ويكفرون بقيمة ما لديهم مهما كانت الحقيقة الموضوعية مخالفة أو مناقصة لذلك .

وهناك أنواع متباينة من الاشياء التى يقدم الشخص على اغتصابها فهناك الاشياء المادية مثل العقارات والسيارات والمنقولات الثمينة وهناك بعض الحقوق المعنوية ومثال ذلك انتحال وظيفة معينة لأنفسهم لا يمتون إليها بأية صلة كان يدعى أحد الاشخاص أنه ضابط مباحث أو وكيل نيابة أو أحد الفنانين المشهورين بقصد الحصول على ميزات معينة أو لكى يلقى بالرعب أو بالاعجاب فى قلوب الناس

وهناك نوع ثالث من اغتصاب الافكار وهذا يبدو فى التأليف والمكتشفات حيث يسرق المفكر أفكار غيره من المفكرين أو العالم أحد المكتشفات التى سبقه إليها غيره ثم يزعم للناس بأنه هو صاحب الفكرة أو أول من قال بالنظرية أو أول من كشف النقاب عن الاختراع ، مع أنه فى الواقع يكون مغتصبا له وفى التاريخ الكثير من هذا النوع من الاغتصاب وهناك كثير من الاعمال العلمية والفنية والأدبية منتحلة حيث يعمد أحد المشاهير بتكليف بعض العاملين تحت إمرته بالبحث أو الترجمة أو بالعمل الفنى ثم ينسب العمل العلمى أو الادبى أو الفنى الى نفسه بغير حياء ، ولقد يعمد أحد صغار المؤلفين الى ترغيب أحد المشاهير بطبع اسمه على غلاف كتابه إلى جانب اسمه حتى يروج للكتاب وحتى يوافق الناشر علي نشره لانه يضمن التوزيع بهذه الطريقة التى لا تعدو فى الواقع أن تكون اغتصابا لحقوق الكاتب الصغير وإن كان الاغتصاب يتم بموافقته أو حتى بالحاح من جانبه

المتغطرس الذى انتفخت أوداجه:

ثمة فرق أساسى بين المتكبر وبين المتغطرس فبينما نجد أن الشخص المتكبر يقول للآخرين " أنا أحسن منكم " فإننا نجد أن المتغطرس يقول لهم " أنتم جميعا تافهون " فالكبرياء لا تعدو أن تكون إحساسا بالتعاظم وبأن

الشخص المتكبر أعظم شأنا من باقى الناس . أما الغطرسة فإنها تذهب الى خطوة أبعد من ذلك حيث يهاجم المتغطرس جميع من يقابلهم ويتهمهم بأنهم تافهون وبتعبير أخر فان الكبرياء ليست عدوانية ، أما الغطرسة فإنها اتجاه هدمى بإزاء الآخرين واذا كان المتكبر يستهدف المقارنة بينه وبين الآخرين فإن المتغطرس يعمد بعد عقد المقارنة الى تناول المعول ليهدم الآخرين وذلك بإعلان الحرب عليهم وإتهامهم بعدم استحقاق البقاء وأن الاجدر بهم أن يتلاشوا من الوجود .

ومن الطبيعي أن يعمد المتغطرس الى التقليل من شأن الامكانيات الشخصية والقدرات الذاتية التى يحوزها الآخرون ، فالجميع فى نظره أغبياء ولم تهبهم السماء أية مواهب فهم فقراء فى القدرات وقد حرموا نعمة الذكاء التى وهبها هو ولذا فلابد لهم من استذلال أنفسهم له ولا بدلهم أن يستشيروه فى كل صغيره قبل الاقدام على اتخاذ أى قرار فى شئونهم الخاصة إنه يعتقد فى نفس الوقت أن الأخرين خالون من أية ميزات مما أتيح له ، فطالما أنهم فى الحضيض وهو متربع فى سماء عظمته فلابد لهم إذن من الخضوع ولابد له هو من السيطرة والسيادة المطلقة واستذلال العباد.

عزيزى الشاب كيف تواجه النقد الموجه اليك بطريقة بناءة؟

- إذا كان النقد يحمل مواجهتك بخطأ إرتكبته بالفعل فلا تتردد فى الاعتراف الصادق .. ثم حاول تصحيح الخطأ .

- اذا كان النقد ظالما .. فلا تتردد فى الدفاع عن نفسك بهدوء وثقة مع الاعتذار للطرف الاخر عما اثاره بدون قصد منك مما يجعله يخجل من نفسه أو من نفسها .

- لا تحاول تصعيد الموقف بالبكاء أو بالهروب .. فربما لا تستطيع الهروب أو البكاء فى الموقف التالى .

- لا تحاول الدفاع عن نفسك وأنت غاضب مما يجعلك تندفع لإفساد الموقف وجعله أسوأ .. حاول الانتظار حتى ينتهى بخار الغضب من صدر الطرف الآخر ثم تولى الرد في هدوء .

- وأخيرا تذكر أنه من المستحيل أن نعيش حياتنا بدون أخطاء أو بدون إثارة بعض من نتعامل معهم .. ولكن المهم الا تحاول تعمد الاساءه فهذا شىء بشع .. ويجعلك هدفا سهلا لنقد الآخرين .

تم بحمد الله

المـراجع

كتاب - كيف تتعامل مع غيرك؟ للأستاذ: يوسف ميخائيل أسعد ص ١٣٢.

كتاب - كيف تتعامل مع الناس تأليف: أدمون بوليز وكورد يليا كيلى ص ١٤٤.

كتاب - كيف تبحث عن عمل تأليف ميتشل دريس تقديم د. عبد العزيز القوصى ص ٨١.

كتاب - منهج التربية الاسلامية - الجزء الثانى للأستاذ: محمد قطب ص ٣٢٥.

مجلة - نصف الدنيا - عدد ١٨ مارس ١٩٩٠ ص ٦٤.

كتاب - عش سليماً بغير مرض - ص ٣٥ للدكتور: إبراهيم فهيم.

..خلاصة علم النفس - تأليف الدكتور أحمد فؤاد الأهوانى - - ص ٥٠

كتاب - كيف تتعامل مع غيرك؟ للأستاذ: يوسف ميخائيل أسعد ص ٨٤.

كتاب - المراهق المصرى للدكتور: صموئيل مقاريوس ص ١٢٥.

من هدية مجلة نصف الدنيا "أعرف نفسك" العدد ٨ ابريل سنة ١٩٩٠ للدكتور: ڤيرنون كولمان - الباحث النفسى البريطانى.

كتاب - الذوق دستور الآداب الأخلاقية ص ٤٥ للأستاذ ابراهيم الدودى.

كتاب - عش سليماً بغير مرض ص ٤٠: للدكتور إبراهيم فهيم.

الفهـــرس

هذا الكتاب

هو دليل لكل شاب وفتاة وهم يسعون الى النجاح والتميز فى الحياة الدراسية والعملية والاجتماعية ويشتمل على :-

- التفوق والنجاح وأسبابهما .
- مواجهة المشكلات الدارسية .
- التغلب على الغضب والتوتر العصبى .
- اختيار شريك الحياة .
- التفوق فى الحياة العملية والاجتماعية .



اسكندرية ـ ٤ ش سعد زغلول ـ ت : ٨٢٨...
القاهرة ـ ٤٣ ب ش رمسيس ـ ت : ٤٣٦١١...

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١١٢٠٧ الرياض